# THE WAY TO HEALTH



Sergt N. Williamson K34922
R.C. Sigs C.A.A.
Attached to
Milt Intel: Language School
US Army 1943
Camp Savage
Minnesota
USA

Sergt Supervisor
Special Army Wireless Sta.
Milt Intelligence Dept.
Canada 1944 to 1947

# 健康知識

末世之福音社編輯部編著

愛する者よ　なんぢが靈魂のさかんなる如く　なんぢがすべての事につきてさかんに　又すこやかならんことをわれねがふ

ヨハネ第三書第二節

東京

末世之福音社

# THE WAY TO HEALTH

Designed to be an aid to the attainment
of true happiness through the
enjoyment of perfect health

---

*Editorial Department*
*of the*
*Masse no Fukuinsha*

---

"Beloved, I wish above all things that thou mayest
prosper and be in health, even as thy
soul prospereth." 3 John 2.

Printed and Published by
S.D.A. Mission Publishing House,

171 Amanuma, Suginami-Machi, Toyotama-Gun,
Tokyo, Japan.



# 序

往昔アジアの西方の地に於て著された古書の中に「われは畏るべく奇しくつくられたり」と曰はれてゐます。現代の科學が人體組織の神秘にして不可思議なる事を益々深く教示して呉れるにつけ、私共は前記古書の中に叙述せられてある事の如何に眞實なるかを確認せずには居られません。左に人體について一つの驚異すべき事實を例證して見ませう。

例を體溫にとるならば、本來人體內に於ては常に熱を創製する事と消耗する事との二方面が行はれてゐるが、それが常に一定の溫度を保つてゐるといふ事は實に不思議な事であります。發汗作用若くは血管の神經を通して、自動的に體溫の調節が行はれるのですが、それが實に不思議といふのです。暑熱の氣候になると皮膚の血管は膨脹し、暖い血液がそれを流れますが、その時血液は冷却します。汗腺も又同樣に體溫の統制をいたします。寒い時には發汗作用は起りません。そして皮膚の血管は收縮し、皮膚に向つて暖い血液の流れて行く事が減少します。

それによつて體溫の消散を防ぐ事が出來るのです。

全く私共人間は、「畏るべく、奇しくつくられた」ものであります。肉體的にも、精神的にも微妙、神秘、不可思議な構造と機能を具へてゐます。この人體は、あらゆる被造物中の最大傑作品であります。私共人間を創造り給ふた唯一の神は永遠の愛をもつて私共を愛し給ひます。私共が完全な健康體をもつて人生を愉快に過し、消滅することなき眞の生命を受け繼ぐに至らんことは、眞の神の聖旨であります。神は治癒竝に健康維持に缺くべからざるものとして、太陽の光線を始めとし其他無數のものを自然界の中に備へて下さいました。

神の子イエスキリストは、今から千九百年程以前にアジアの西方に御生活なすつたが、その時疾病に惱んで居た數千の憐れなる人々を癒し給ふて、神の慈愛をお顯しになりました。イエスは今尙私共の疾病を治す大醫師として、この世に働き給ひつゝあります。イエスに全生、全靈を打ち任す事が出來る者は、非常に幸福であります。

本書は愛するわが多數の同胞が、評價する事の出來ない健康上の祝福に浴する事が出來るや

うにと、衷心から希求してゐる者によつて出版されたものであります。本書は又多くの文明先進國に設置してある衛生病院で多年多くの患者を取扱つて來た多數の醫師の業績であります。云ふ迄もなく、それ等の衛生病院では、眞の健康法則を提唱し、疾病に對しては成るべく薬劑の使用を避けて自然界の治癒力を尊重し利用する事を標傍してゐるものでありまして、一種の衛生改革運動を遂行してゐるのであります。

　事實この二十世紀の今日、近世醫學は疾病から蒙むる苦痛を輕減し、ある種の傳染病の如きは殆ど完全に征服せらるゝに至つたのであります。それにも拘らず、半面に於て疾病は全般的に增加し、昔時の人々に比較して病氣に對する抵抗力は著しく低下して來たのであります。かく罹病率が增進する一方、人間の平均壽命も短くなつて來ました。癌、卒中、腎臟病、心臟病乃至肺病の如き惡性の疾病は、わが日本に於ては漸次殖えて行つて居る事も事實であります。

　今日尚、病氣治療に對して種々なる迷信があります。又科學的に全然根據のない如何はしい方法も行はれてゐます。或は又公衆の無關心に乘じて不當の利益を獲得しやうとする者もあり

ます。此の時に際し、常識的であつて然も科學的であるこの書が出版された事は、世人にとつて聊か裨益する所がある事を信じて疑ひません。殊に本書中比較的詳細に述べてあるホーメンテイションは、一般家庭に於て容易に實行し得るもので、應用の範圍も亦非常に廣くあります。讀者が本書によつて、眞の健康知識を得られ、壯健なる肉體の保有者となり、眞の幸福を得るに至られん事は、編者の衷心よりの祈であります。

昭和五年盛夏の候

編著者識す

# 目次

# 挿繪目次

挿繪目次

# 健康知識

# 健康知識



## 第一章　醫學の進歩と人類への貢獻

醫學の歴史は、眞理を樹立し誤謬を除去せんが爲單身にてあらゆる強敵と戰つた少數の大人物の歴史に他なりません。今こゝに斯る大恩人の名を二三列擧してみませう。醫術の父（Father fo Medicine）と稱せらるゝヒポクレータスは二千四百年ばかり以前にギリシヤに住んでゐた人であります。この人は、疾病の手當は自然療法に立脚すべき事と、正しき食事がその爲には最も重要の援助を與ふる事とを強調しました。ハーベーは二百年ばかり前に英國に生存し、血液循環に關する知識を明かにした人であります。十九世紀の獨逸が生みしビルチャーは、細胞病理學の元祖であり、百餘年前に逝去せし英國人ジェンナーは種痘の發見者でありました。

又パステルは十九世紀にフランスに在りし人でありまして彼は細菌學の鼻祖にて、私共人類にとりては大恩人であります。又明治大帝と同じ頃に世を去つたロード・リスターは清潔の使徒と稱ばるゝ人にして清潔は敬虔に次ぐものなりとの事實は、大部分彼によりて證明せられしところであります。

この他又有名なる細菌學者野口英世博士の名をも忘れてはなりません。彼は最近西部アフリカのゴールド・コーストに於て黃熱病の研究中同病に冒され、惜しくも生命を犧牲にしました。なほ忘れる事が出來ないのは、黑死病が同病に罹つてる鼠を咬んだ蚤によつて傳染する事を發見せし北里博士の名でありませう。同博士のこの大發見の結果、この恐るべき死病は阻止せられ得るに至りましたがそれ以前には幾千萬の人を殺したか知れぬのであります。

斯る人々の斯る尊き發見と功績とがなかつたならば、今日の世界は如何に恐怖すべき病患、苦惱に滿されてゐるか判りません。實際、神は人類の病苦を輕減せんが爲に斯る人々を起し給うたのであると信ぜざるを得ません。之によりて「神は愛なり」てふ眞理中の眞理を見且つ經

驗させられます。醫術の進歩に對して私共は先づ、神に感謝しなければなりません。

## 痘瘡（天然痘）

天然痘はエドワード・ジエンナーの時代迄は最も恐るべき死病なりとせられてゐました。統計の示す處によりますと、十九世紀の初期に於ては全英國を通じて、この疾病にて死亡する者が一年に四萬五千人に及び、同じく佛國では十五萬人、ロシアではある年に於て一年に二百萬人以上に及んだと曰はれてゐます。甚だしいのになりますと、アメリカ土人は六百萬人以上が死亡したといふ事です。之を小兒の場合について考へて見ますと、ロシアでは出生兒七人に對し一人の死者を出した程であります。斯くしてこの疾病の爲に墓地には恐るべき、容貌の害はれた屍が滿ち、都市は荒廢し、幾多の民族が根絶しました。その死者は實に人口百萬に對し二千の割合でありました。ロンドン市の如きは第十七世紀の後半約二十五年間中、年々百萬に對し四千以上の死亡者があり、遂には百萬に對し五千人の割合の率を示すにさへ到りました。ブラジルやカムチヤツカの如く遠くに離隔せる地方に於る人種は、この恐るべき疫病の災害を蒙

り、根絶してしまつたと云はれて居ります。第十八世紀中にこの疾病に斃れた者の數は、少くも六千萬はあり、その暴威を免れ得た者はほんの少數であつたと言はれて居ります。餘りに一般的であるところから『天然痘と戀愛の羈絆より脫し得る人は少い』と云ふやうな言葉が中世紀後もてはやさるゝやうになつた程であります。

之に就てビクター・ロビンソンは次の如く言つて居ります。『この疫病の蔓延せる時代に、もし天より使者でも來て高き山の頂に立ち、人類に向つて「人間に附きまとふ災害中より一の疾病を除かんと思ふが、何れにせん事を欲するか」とでも呼はつたならば、王も百姓も、教養ある學者も街の人も、必ずや聲をそろへて「天然痘」と答へたに相違あるまい』と。

斯るところへ勇者が出現しました。彼は牧師グロセスターシヤアの子息で、恰もエッサイの子ダビデが投石器と石とを持ち、ペリシテ人なるゴリアテを打ちひしがんとて來りしが如く、彼の時代の醫學者仲間の中から出現しました。而もこのダビデは地上の最も恐るべき巨怪を斃さんが爲に、象牙の針の先端に少量の病菌を附けて携ふるばかりでありました。

彼が如何に成功を收めたかは次の數字が之を立證して餘りあるものと申すべきでせう。即ちプロシヤでは強制的に全國に種痘を執行したところ、千六百萬の人口中天然痘にて死亡せしは僅に四人でありました。獨國の全軍隊中でも千八百七十四年より千八百九十六年に至るまでの間に天然痘にて死せしは只の一名に過ぎなかつたと云ふ事であります。之をわが日本に於ける實例に徵するに人口約五千萬と稱した大正元年に於けるこの疾病の死亡者は僅に一名に過ぎなかつたのです。各國から斯る數字を求めるならば幾らでもある事でせう。兎に角この死病に犯された證據である痘痕が皮膚面に出てゐる人などは殆ど今日では見られません。私共はこの疾病をインフルエンザほどにも恐れる必要がなくなりました。

然しながらエドワード・ジエンナーの大發見が豫防醫術として認めらるゝに至るまでには劇しい鬪爭がありました。その當時には『種痘は世に行はれてゐるものゝ中最も呪ふべきものである。すべてかゝる事を爲す者は死刑に處すべきである』と宣傳する種痘反對論者がありました。『種痘は文明の世として最も恥辱とすべき、劣等な惡魔的醫術である』と流布した人もあつ

たと云ふ事であります。隨分甚だしい間違もあつたものです。

然し當時何と云つても天然痘は恐るべき病であり、人類に對する不斷の脅威であつた爲に、遂に反對者の煽動的宣傳もこの種痘の好結果に對抗する事ができず、北はグリーンランドの氷の山より南は炎熱燒くが如きインド乃至は南洋の島々に至るまでの凡の人から、エドワード・ジエンナーこそは人類の救濟者なりと稱へらるゝやうになりました。

或著者は『ジエンナーより偉大な人はありとも彼ほど人間の幸福のために盡した人はない、ジエンナーは最も恐怖すべき疾病を少しも恐るゝに足らぬものにした』と申して居ります。

## 花柳病

次に少しく黴毒療法の歷史を繙いてみませう。メチニコフが最初に猿、後に他の動物にこの患者の血液を注射して研究上解決の曙光を認むるに至つたのは千九百〇三年の事で、千九百〇五年に至り更にシヤウデン及びホフマンがその病菌を發見し、其後六百五種類の藥品を使用して種々實驗を重ね、終に千九百十年に至つて漸くにエリツク及び秦博士がサルバルサン卽ち



エドワード・ジエンナーと種痘發見の苦心

六〇六號を發見するに至りました。かくなる迄には從來藥品として無價値若くは危險物と見做されて居たものも多く實驗の用に供されました。古來疫病中で最も悲慘なものとせられてゐた此の病に對しこれ以來は堂々と對抗し得るやうになつたのであります。元來この疾病は罪なき婦女子に累を及ぼし、姙婦は死產し、然らずして少しく好運なる者も大抵は夭死を免れ得ませんでした。父の罪を身にうけて、この悲しむべき病に何年間も苦しまねばならぬ不幸な子も數多あつたのであります。

花柳病は他の結核性若くはアルコール性疾患と共に汎く人類社會に瀰漫してゐる疾病であります。近時漸く性に關する知識が普及し、同時に性道德の尊重さるべき所以を自覺するに至つた事は喜ぶべき趨勢でありますが、實際はまだまだ猛烈なる勢をもつて蔓延しつゝあるのであります。六百六號は黴毒に對する優秀なる藥であるには相違ありませんが、それだからと云つて之の疾病を輕視する事は出來ません。之が根本的の對策としては各人が純潔なる性道德の實踐者となる事以外に途はありません。

## ジフテリア

ジフテリアは特に小兒の疾病にして以前には罹病者の六十乃至八九十パーセント、平均七十パーセントの死亡率でありました。今日では平均五乃至八パーセントの死亡率しか示さぬやうになりました。それは如何した譯でありませうか。我が國の北里博士が千八百九十年(明治二十三年)に獨逸のこの方面に於ける權威者ボン・ベーリングと共に研究した結果、ジフテリアの全快せし動物の血清をジフテリアに冒されし事なき他の一匹の動物の皮下に注射する時は、後者は全病毒に對し免疫性つまり罹病を免るゝ者になるといふ事が明瞭になりました。そして事實簡單な方法によつてジフテリアに對抗すべき血清法が完全にせらるゝに至つたのでありま す。卽ちジフテリアのバチルスを特に牛茶中に繁殖せしめ、無數に繁殖した時によく之を濾過して毒素のみの極めて有毒なる液體を採ります。そしてその液を一定の量だけ一頭の馬に注射するのでありますが、その場合にはその分量を一回毎に少しづゝ增すのであります、斯くする時は遂にその馬の血液は人體に注射して差支へない所謂ジフテリア毒素に對抗し得るものと



六百六號の發見者エリック及び秦兩博士

なりますから、馬の頸靜脈に管をさしこみて血液をとり、それをジフテリアの豫防藥ともし或は病患者の注射液ともして用ふるのであります。ジフテリアは恰も毒蛇の如きものでありましたが、今日ではその毒牙が取除かれて最早問題でなく、少しも危險でなくなりました。之に冒された小兒でも血清注射を施行しさへすれば大抵は數日中に全快し得るのでありますが、斯る知識が得られ、人命救助の途が開かれたのも、神の祝福の下に、醫學界の先輩達が發見したからであります。

## 結核

醫學界の恩人としてのコッホ博士の名を忘れてはなりません。この人は結核菌を發見し、それが人類の生命を褫奪する上に如何に恐るべき大敵であるかを證據だてたる斯界の大恩人であります。事實この結核菌は人の目にこそ見えませんが、人を斃す上には非常に獰猛な武器でありまして、その力は機關銃などでさへ到底その足許に及ばぬ位であります。而もその結核菌が隨所にて暴威を振つてゐたのは隨分久しい間でありました。肺結核患者が散布する病菌はいか

に多數の人體を襲撃し、之を墓地に送つたか知れません。又この病菌は時として牛乳中にも秘みゐて、之を飲用する者の身體に巣食ひ、體力の減退を待つて總攻撃を開始し遂に再び立つ事ができないやうにしてしまふ事も珍しくありません。否そればかりか徐々としてその周圍の者にまで病を感染せしめる事さへ稀ではないのであります。

然しコッホ博士が之の病源を求索し、凡ゆる方面から、具に之が研究に當つて、遂にその病菌を發見するに成功しましたのでその結果、多くの業を未完成のまゝに遺して夭逝すべくあつた數多の人命が救はるゝに至りました。死の運命にあつた一家の主人などにて、生き存へ得て働く事ができるやうになつた者も如何に多いか知れません。わが日本に於てはさうでもありませんが、歐米先進國に於ては、この疾病も漸次減少の傾向を示してゐます。

# 第二章　精神の純潔と肉體の健康

健康は實に貴い賜物でありますが、その眞價は之を失つて、初めて明白に判るものであります。即ち人生にとつて、この健康に勝つて貴重な賜物は他に無いのであります。然るに名譽とか教育とか地位とか若くは富貴などのために健康を犧牲にする者を屢々見受けますが、之は實に悲しむべき事であります。健康を害つて居ては、他の如何なる賜物も之を充分味ひ且つ樂しむ事は出來ません、又それ許りではありません。自己に對しても、家族に對しても、社會に對しても、或は創造者たる神に對しても、容易にその責任を全うする事が出來ません。肉體の損傷は單に體力の減退を來すのみならず、同時に心身の精力を虛弱ならしめ、一切の不衞生的行爲は、正邪に對する辨別力を鈍からしめます。從つて不知不識の裡に失敗墮落の方向に陷らしむるものであります。肉體は唯一の媒體であつてそれを通じて心靈は人格の建設に向つて開發

されるのです。故に靈魂の敵（惡魔）は體力を脆弱ならしむると同時に墮落退化せしむるやうに誘惑をもつて働きかけます。彼が此處に勝利を得るならば、人の全靈、全生、全身が惡に降服した事になるのであります。

聖書の教ゆる處によりますと、人間の身體は天與の賜物であつて、それは神に屬し、神の像に象りて造られたものであるから、創造主なる神は、人がその身體を大切に保護し、且つ健全に發達せしむる事を願望してゐ給ふのであります。『若し人神の殿を毀たば、神かれを毀たん』（哥前三ノ一七）人類の救主なるキリストは神で在し給うたけれども人體を殿として之に假住し今も尙生きて天に在し給うのであります。隨つて私共も肉體を輕視する事は出來ないのです。世には屢々靑年時代の體力と氣力とを、恰も無盡藏にでもあるかの如くに、無造作に驅使する者があります。眞の宗教は、身體を保護し、且つ健康を保つことが人の神に對する責任である事を强調して居りますが、同時に適當に抑制しないならば健康の基礎を覆へし、且つ人格を傷つける處のかの食慾並に性慾を、制御する力を人に附與するものであります。人生の

終局の目的は完全なる品性を造り救に與ることにありますが、その品性は自由意志を以て神意を實行する事によつてのみ發達するものであります。意志の力を働らかせて、正を撰び、邪なる食慾及び性慾を斥ける事は、體力を盛ならしむるばかりでなく、頭腦を明晰にし、且つ品性を向上せしむる所以となるのです。

# 第三章　因果律と保健問題

現時疾病の數は益々激增しつゝあるが、果して是は何故でせうか。私共はよく此の趨勢を防止し得るでせうか。健康は偶然でせうか。抑々疾病は天より降つて或者を冒し、或者を冒さないでありませうか。果して森羅萬象は自然界の法則に依らず、自分勝手な振舞をしてゐるのでありませうか。否々決してさうではありません。其の如く健康も偶然でなく、必ず原因があるのです。卽ちそれは或種の種蒔の結果として、刈取る一種の收穫です。

健康とは全身の諸器官卽ち凡ての神經、凡ての筋肉及び全身の凡ての纖維に錄されたる創造主の定め給へる永久不變の法則に順ひ、完全に働をなしつゝある狀態を云ふのです。

眞の宗教は感情ではありません。原則であります。卽ちそれは全き人一靈、智、身の敎養の爲に道を備へるものです。

生命の道を教へ、身體の習慣を創造主の法則に從はしめ、且つ品性の發達を神の計畫に從はしめる能力を與へるのは、眞宗教の任務ではないでせうか。疾病とは身體の諸器官に一致の缺けたる事を云ふのです。而してそれは決して原因なしに來るものではありません。然るに私共人間は屢々自然界の法則を犯し、疾病の門戸を開いてゐるのです。

人が病に冒される時、患者及び醫師に三つの問題が起ります。即ち第一に如何なる病氣であるか。第二に不健康な狀態に導いた原因は何であるか。第三に如何なる治療が患者を最も速かに且つ最も安全に恢復せしめるのであらうかと云ふ事です。

疾病の性質に就いての知識が缺けてゐるならば、それを癒す爲に適當な治療を施す事が出來ません。然し第二即ち病原は何かと云ふ問題は、更に重大な問題です。治療を施すには先づその原因を研究して、それを除去しなくてはなりません。而してその原因を無視する治療法は、それだけでも非合理的治療法と云はざるを得ません。然るに屢々病原となりたる非衞生的習慣を改めんとはせずして、唯痛や其の他不愉快な病症を取り去らうとする者がありますけれ

ども自制の途こそ健康の途です。健康を害ひ、疾病を誘引する二大原因は心配する事と、食慾を極度に肆にする事とであります。

心配憂慮は愚にして非合理的のものです。而して何等益とならざるのみならず、健康に對して最も恐ろしい敵です、即ち晝は不消化を起さしめ、夜は不眠症の因をなします。又心臓の作用を妨げ、動脈を硬化させ、血壓を増加せしむるのです。斯の如くして心配は身體諸器官の機能を亂すのです。

恐怖は心配の唯一の基です。最も確實な藥は信頼です。神が空の鳥を養ひ、彼の知り給ふ事なしには、一羽だに地に落ちない事及び百合の花を彩色し給ふ事、又私共の頭髪を數へ給ふ事等を信ずる者は、一切を神に一任して生活する時に果して困窮する事があるでありませうか。尠くとも健康を害して死ぬであらうなどとの懸念は毛頭持たない筈であります。

一體私共の飲食物程健康に深い影響を持つものはありません。或人が「我をして國民の食物を選定せしめよ、然らば何人が政治を執るかは問題でない」と曰ひましたが誠に至言と云ふ

べきであります。私共の食する物とその量、及び其食べ方は、私共が如何なる人物であり、又如何なる事を考へてゐるかをよく物語るものです。短氣は屢々飮食の不攝生に起因する事があります。特に德の高い人でない限り、胃中に戰ひがある時に心の裡に平和を持つ事はむつかしいのです。胃病患者が笑顏をする位不似合な事はありません。

人類の敵は今も尙人にとりて最大の弱點である食慾を以つて攻擊しつゝあります。彼（人類の敵なる惡魔）は、胃の中へはいつて來るものを定めさへすれば、心の中から出て來るものを定め得る事を知つてゐるのです。

肉慾と品性との關係は、恰も車井戸の二つの釣瓶の如きものです。それは同時に昇り或は降る事は出來ません。一方が昇れば、他は必ず降らなければならないのです。

一般の人々は食慾の奴隷となつてゐます。されど理想的人物たる基督の殘し給へる宗教は、全然之と異りたる途を示し、食慾を理性の制御の許に置き得る能力を與へます。斯くして食慾は有要なる僕となり、決して殘酷なる主人とはならないのであります。

基督の宗教は信仰、信頼、慈愛、勇氣及び信任の宗教であります。之の宗教を信ずる人の心からは、恐怖、心配、憂慮は悉く放逐せられるのです。希望は湧き出でゝ良藥となり、全身を力づけるのです。實際、眞の健康法は先づ精神の問題から解決してかゝらねばなりません。

親切なる自然は、人間が己の法則に從ふ時、報償として健康を賦與する。

ジエー、エフ、ジヨンソン

# 第四章　心身の慰安と休養

人は如何に重要な職業に從事して居ても、或は如何に興味を以つて働いてゐても、自己の職業以外に何等かの慰安が必要であります。變化なしに、一事を繼續的に爲す事は、腦細胞の一部分、或は一器官の一部分を、まだその時期でないのに消耗せしめて仕舞ふのみならず、他の部分は使用しない爲に萎縮して役に立たぬやうになつて仕舞ふものです。

扨て慰安は種類と性質の變つたものでなければなりません。例へば毎日過激な勞働に從事してゐる者は、讀書或は研究に時を費して、智能を啓發する事に勤めなくてはなりません。それと反對に、毎日頭腦を使つたり、座業に從事してゐる者は、何かの運動をして心身の均衡的發達を計らなければなりません。

造物者は、あらゆる被造物の中の最大傑作たる人間を構成するに當つて、心、智、體の均衡的發達に依つて、最高能率をあげ得るものとして造り給ひました。即ち體力をもつて大なる働をなさんと欲する者は、單に筋肉勞働によるよりも、それに腦の働を加へる方が、よりよき結果を納める事が出來るのです。それと同じく、頭腦を働かせる人も、單に毎日頭腦ばかりを働かせるよりも、それに肉體の運動を加へるならば、より高い標準に達する事が出來るのです。而して最後に凡ての人は精神の修養が必要です。人は誰でも自ら自重しなくてはなりません。而して健康で高邁なる理想を持つてゐる人があるならば、社會は斯る人物を必要としてゐるのです。須く人間は心を大く持たなくてはなりません。我慾の念を捨てる事は、健康を増進せしむる所以となるのです。

## 休養

毎日、心身を平均に活動せしむる方法を講じるばかりでなく、少くとも一年に一度は、全然環境の異つた處に往つて、休養しなければなりません。多數の人はそんな事は出來ないと思

ふけれども、休養には餘り費用をかけない方が、より効果があるのです。此の點に就いて、西洋の一婦人が顔色をよくするには、どうしたらよいかと尋ねた時、主治醫の與へた次の答は、要領を得た教訓であると思ひます。

「小量の臙脂と兎の後足（左右何れにてもよし）を一緒にして、家から二哩の地點（電車の便のない處）に埋め、晴雨に係らず徒歩にて往復し、埋めたもの、有無を確める事、次に毎夜八時間は必ず睡眠し得るやう就床する事、毎日三回衛生的な食事をする事、菓子類を止めて、少くとも一日に水をコップに六杯づゝ飲む事、而して便通に氣をつけるならば、必ず顔色がよくなる事を保證します。」「Huber "Why Die so Young" p.p. 127.128.」

右の處方箋は殆ど金はかゝらないけれども、肉食の御馳走よりも、化粧品よりも、或は種々なる薬品よりも更に有効であります。その如く休養も多額の費用を費す事なくして、山に登り自ら柴を集めて料理し、或は星を戴いて野宿等するならば、一等車で旅行したり、一等旅館に宿泊して贅澤な保養をするよりも、よりよき効果を得る事が出來るのであります。

## 神の大自然

自然界は神の大醫師であります。私共は大自然の美に懷かれてこそ、眞の休養をなし得るのです。是により私共は心と體に眞の休養を與へなければなりません。大自然の治癒力は、疲れたる精神、疲れたる神經、疲れたる肉體を恢復せしむる上に、每年我國に於て販賣せられつゝある多額の賣藥全部よりも遙に優つてゐます。有名な巴里醫科大學病理學教授ブルーセイ氏は、彼が一生を費してものした大著述を、遺贈すると遺言しました。彼の死後彼の友人は、何か新しい大發見を見出すに相違ないと期待して、其大冊の原稿を調べて見ました。すると驚く勿れ、一頁を除く外悉く白紙であつたのです。而して其一頁に次の一句が書いてありました「健康を保つ爲には、頭寒足熱の法を守り、注意して便通をよくする事」と。換言すれば單純な衞生の法則を忠實に守る事が、保健上最も大切であるといふ意味です。

大自然は實に休養の好適地であります。新鮮なる空氣、太陽の光線、花卉樹木、深山幽谷及び、狂瀾怒濤の大洋は、眞に保健上必要な環境です。而して、之は神の病院にして、凡の人

に生命と強壮劑とが豐に配給されてゐる處です。故に、現今の激しい生存競爭に原因する凡の疾病を治癒する上に、非常なる効果を有するものです。森林の散策、高山の蹈破、海濱の巨巖に立ち、或は雄大なる風光を賞する等は、肺臟及び筋肉を強壯にする眞の養生法であります。何となれば、新鮮なる空氣中に於て、適度の運動をする事は、肺臟の爲に天與の妙藥でありますす。私共は私共の食する食物よりも寧ろ私共の呼吸する空氣に依つて生存してゐる事實を認める事の極めて鈍いものであります。人間は可なり長い間絶食する事は出來ましても、呼吸は唯の暫くでも中止する事は出來ません。

殊に嬰兒及び少年少女は、海濱に生活する事は保健上非常に有益の事です。海濱の空氣は實に新鮮で、奇巖に打寄す怒濤の碎けては散る泡沫は、海水中より沃度及び保健上必要なるオゾンを遊離せしめ、空氣中に飽和させてゐます。又海濱は高山に比して氣壓が強大でありますから、空氣中にオゾンの形に於て、より多くの酸素を含有してゐます。從つて、空氣浴は海水浴と同等の効果があります。起床後直ちに涼しい新鮮なる空氣中に於て、大いに運動する事は、健康

を増進せしむる上に、好影響があります。

前述の如き慰安の方法は、不潔にして種々なる病菌を有する空氣を繰返し繰返し呼吸しながら、觀劇舞踏、其他種々なる娯樂に耽つてゐるのとは、雲泥の差があります。汚水で行水する事は躊躇する人であつても、汚れた空氣を平氣で呼吸する人はたくさんあります。

大自然は人體に最もよき良藥であります。之に親しみ、之をよく利用することは、何よりの健康法です。エール大學の有名な運動指導者ウォールター、キャンプ氏は「本來人間は三十歳にして老い、四十歳にして肥滿し、五十歳にして一哩行くにも乘り物を要するやうに造られたものではない」と言ひましたが、誠に至言と云ふべきであります。

# 第五章　健康と適度の運動

實業家、醫師、辯護士などにして、一日に一時間づゝ野外運動をする者が、果して幾人あるでありませうか？　中流上流兩社會の大部分の人々は、若い時から運動熱を失つて、中學若くは專門學校を卒業後は、殆ど何等の運動をもしないのが常であります。學生時代に運動家であつても、卒業して實務につくと、多忙だといふ理由で散歩する事をも怠つてゐますが、そのために脚部の筋肉は萎縮し、脂肪は全身に堆積するに至るのです。

かの有名なる大醫ウォルター、キャンプ氏は、身體が不潔物を排泄する爲に、腸の外に何故皮膚及び腎臟を自然は人體に與へたかを說明して、それは丁度二つのシリンダーを有する自動車の如きものであると申して居ります。即ちその一方に故障が起つても、暫時は他の方のみにて走る事が出來るが、然しそれでは、非常に破損の懼があつて、機械のためによくないやうに

人が運動を遠ざかると、皮膚の、不潔物を排泄する機能が鈍くなつて參りまして、そのために腎臓に過分の重荷を負擔させる事になるのです。惹いては脂肪が漸次全身の筋肉組織を占領するに至り、筋肉は段々虚弱になつて、働きたくなくなるのです。かくして、虚弱なる筋肉をもつて、重き身體を運搬しなくてはならないといふ無理が生じて來るのです。凡て脂肪が加はるに從つて、運動を嫌惡するやうになります。それは少し働いても、忽ち疲勞を覺えるからであります。かゝる人はもつと運動をして體重を減らさなくてはなりませんけれども、運動をすると疲勞をするものだから、それを避けやうとするのです。かくして抵抗力は弱り、惡習慣は益々募つて參りますから、脂肪は愈々増加し、運動を嫌ひ、原因が結果となり、その結果が亦原因となつて、愈々不健康の狀態に陥るのです。之は恰も運送店が貨物を増加して、自動車の馬力を減ずるのと同一です。

然し斯る人でも毎朝冷水摩擦の後に十分間の室内體操と、一日に一時間新鮮なる空氣中にて深呼吸をなしつゝ、急ぎ足に散歩し、衛生的食物を攝取するならば、僅か二三ヶ月の内に强

壯なる健康の途上に立つ事が出來ます。又疲勞したる頭腦を休息せしめる爲には、睡眠と運動とが何より有効であります。而して後者は前者と同じだけ必要であるのです。ウエル、ミチエル (Weir Mitchell) 氏の左の言は此の事實を明かにして居ます。

『頭腦を活用してゐる時には、血液は腦に充滿する。而してロンバード博士(Dr. Lombard)の示す如く、體溫は上昇して手足は冷えるものである。自然は働の爲には先づ食物を供給し、次に活動時に充滿したる血液を離散せしむる爲に、一定時の休息を與へる必要のあることを示してゐる。而して是は睡眠及び運動に由つてなされるのである。卽ち運動する筋肉は充血し、從つて腦の血液は減ずるのである』

Weir Mitchell, "Wear and Tear" p. 54: Quotedby Blaikie, "How to get Strong." p. 130

一日數度新鮮なる空氣中に於て、廿五回乃至五十回の深呼吸をする事は、測り得ない程効力のあるものです。中學や專門學校の學生がもつと身體の運動に就いて學んだならば、此の世界

はより善き住所となるに相違ありません。

英國の宰相たること四度、內外の經濟學に通じ、名外務大臣として知られ、政治家として名高かつたかのウイリアム、グラッドストンは其身甚だ劇務にありながら、その非凡の智力と高潔なる品性と竝行して、身體を强壯に保つ爲に每日貴重なる一時間を運動に費すことを怠らなかつたといふ事です。

唯に彼は一日一時間の運動をした許りでなく、一口の食物を三十二回咀嚼する事を鼓吹して有名になつたのです。彼は唯に其筋肉を發達せしめた許りでなく、重要なる諸器官を大切にする事を忘れなかつたのです。是等の凡ての點に留意する事は、ある一つのみを實行するよりも、より强壯な人となる事が出來るのです。

それのみならず、グラッドストン、ガリバルディ及びローウエルは步行し得る處は、決して馬車に乘らなかつたといふ事です。而してグラッドストン氏は散步よりも過激な運動を選びました。彼は每日一時間斧を振翳して薪割をしました。彼は肝臟の海綿狀なるを悟り、海綿は壓

搾する事がよいと考へて、斧を頭上に振翳し、身體を上下する事によつて、肝臓を壓搾しました。而して彼は又シーザー、シセロ、デモステンス、ウエブスター及びルーズベルトと共に、最初は普通人以下の體格をもつて、八十八歳の高壽を全うする事が出來たのです。

最近ニューヨーク市に於て、八十九歳の高齢を以て物故したる小兒科醫ドクトル、アブラハム、ジヤコビは、幼兒及び小兒を強壯にしなければならぬことを力説せられ、其方法の一つとして冷水浴を推奬しました。而して冷水浴が如何に皮膚及び皮下の血液循環を盛ならしむるかを説き、又運動以外に冷水による皮膚の摩擦が如何に血液循環を刺戟するかを示しましたが、此の提言は唯に幼兒ばかりでなく、成人にも同じ大効力があるのです。

# 第六章　安眠を得る祕訣

睡眠―親切なる自然の看護婦―は健康なる者にも必要であるが、病人には更に必要です。卽ち睡眠は凡の看護婦の母にして、人を健康に導き、能力を與へる事に於ては、他の凡の看護婦よりも遙に優つてゐます。私共はこの睡眠をして、最も効果あらしめんが爲に、どうしたらよいでせうか。

バング氏は「人は食せずして一ケ月生きる事が出來るが、眠る事をしなかつたならば、數日にして死ぬ」と言つてゐます。又マナセイン氏は、生後三四ケ月の動物に睡眠を與へなかつた處が、體溫は四五度降下し、赤血球の數は一立方ミリメートル中五百萬より二百萬に減じ、且つ腦の組織内にも重大なる變化を起して、遂に悉く死亡したと報告してゐます。

人が眠氣を催すのは疲勞した後の事です。是は腦及び筋肉内に溜つた毒物に起因するのです。

而して是はウワイカート氏の證明する處にして、即ち同氏は動物に永い間過激な運動をさせ、其筋肉から「エキス」を取り、之を他の動物に注射したるに、大いに疲勞した徴候を呈したと云つてゐます。此の外種々なる實驗により、睡眠は自家中毒を緩和するものである事が明かです。睡眠の不足は種々なる身體上の故障を誘發します。

私共が充分熟睡して起床したる時に覺ゆる快感は、何とも云ひ得ない程爽快なものです。之は生理的の事實で、即ち睡眠中に體内の毒物が取り去られるからです。之に反して、眠れないで起床した朝は、不快で元氣がありません。それは即ち毒物が取り去られなかつたからです。ブーシャド教授は、夜間に排泄せられた尿が、晝間に排泄せられた尿よりも、有毒である事を證明して居ます。

前述の理由により、最高の能率を揚げ、且つ長壽を全うせんと欲する者は、必ず適度の睡眠の必要である事が明かです。

熟眠に最も必要なる環境は、天候さへ差支なければ、世界中で一番よい寢室、即ち屋外で

あるけれども、家屋内に寢室を設ける場合には、大きくて空氣の流通のよい室でなくてはなりません。外國に、田舍の空氣は定めし新鮮だらう、何故なら百姓が不潔な空氣を寢室に閉ぢ込めて居るから、といふ一口話がありますが、それはさておいて、窓は全部開放して置かなければなりません。新鮮な空氣で感冒にかゝる事はありません。否寧ろ新鮮な空氣は、感冒、肺炎及び肺病等に最もよい良藥です。夜間の空氣は晝間の空氣よりも、種々の點に於て優つてゐます。と云ふのは殊に市街地では夜間の方が埃や不潔物が少いからです。

睡眠時間は年齡により、又個人の氣質によつて自ら差異があります。幼兒及び成長盛の少年少女は、成人よりも長時間の睡眠を要します。或者は六時間で他の人の八時間乃至九時間の睡眠と同じ休息を得る者があります。要は充分眠つて休息し、朝起きた時、爽快であればよいのです。又夜早くか、深夜にはよく眠り得るから、他の時間の睡眠よりも効果があります。午前四時に目を醒させる音であつても、深夜ならば聞えないのです。よく眠るならば時間は短くてもよいのです。早く就床するならば、早起きすることが出來ます。然もそれは衞生上及び生

理上効果がある事です。それは長壽者は大概早起き勵行者である事によつても判る事です。

## 憂慮する勿れ

不眠症は一種の心配から參ります。之は世界中で一番恐ろしい睡眠の敵です。故に左の基督の言は實に適切な教訓です。

生命の爲に何を食ひ、何を飲み、また身體の爲に何を衣んと憂慮こと勿れ。生命は糧より優り身體は衣よりも優れる者ならずや。

マタイ傳六章廿五節

又大使徒ポーロはキリストの教に附言して次の如く申しました。

何事をも思ひ煩ふ勿れ、唯每事に祈禱をし、懇求をし且感謝して己が求る所を神に告よ、神より出て人の凡て思ふ所に過る平安は爾曹の心と意をキリストイエスに因て守らん。

ピリピ書四章六節七節

憂慮の反對は平安です。人生には私共の了解し難い事件が隨分澤山起つて來るものです。萬一

それを了解する事が出來ても、私共はそれを善くする事も、變更する事も出來ません。憂慮する事は種々の點から見てよくないが、それは幸福のない事を示すのが惡い許りでなく、それによつて他の病氣に罹るから惡いのです。思煩さへなければ罹る事のないのに、思ひ煩ふ爲に病氣になる者があります。又思煩さへしなければ助かるべき病氣も、思ひ煩ふた爲に遂に死亡する者が屢々あります。

思煩は不眠症の最も有力な原因です。而して、この不眠症は身體のエネルギーを最も多く消耗せしむるものです。煩悶、恐怖及び、憂慮は年々自殺者の數を増加せしめつゝあります。喧嘩をして筋肉を打たれたのは、何時までも痛むものではありません。打たれた筋肉は打たれたのみで變化はありません。然し心の打たれた痛は實に恐ろしいものです。無限の智慧を以つて組織せられた神經系統は實に鋭敏です。故に打たれた心は致命的損傷を受けるのです。心は筋肉とは大いに異つて、損失も不名譽も覺えて、煩悶する事が出來るのです。憂慮程人を確實に殺すものはありません。

# 第七章　食物の消化より吸收まで

私共が生きて行くために食物の必要なことは云ふ迄もありませんが、之を誤用すると直ぐ病氣を招いたり死を來らせます。世には食物の缺乏のため死亡するものも尠くはありませんが、然し過食のため己が生命を犧牲にしてゐるものは遙かそれ以上の數に上るのであります。故に食物上の惡習慣が原因で、死亡せるものゝ數を調査することができたならば、それは實に驚くべき數字を示すでありませう。

食物は、身體の活力供給及び營養上缺くべからざる資料でありまして、熱及び活力を生ぜしむるため、日々體內に於て行はるゝ化學的變化による消耗、體質の補給をなすため攝取せらるべきものであります。斯る補ひのためには人體には每日二乃至三ポンドの食糧及び三パイント（約一升）の水が必要であります。とは云へ攝取した食物が直ちに身體の活力とな

るものではなく、それが血となり肉となり體の隅々にまでゆき渡り得るやう、先づ體内に於て様々の變化が行はれるのであります。之を消化作用と云ひ、これを行ふ器官を消化器と呼ぶのであります。

扨、食物が消化吸收せらるゝ過程を明かにするため、便宜上之を三段に分つことが出來ます。第一は口腔内に於ける咀嚼作用、第二は胃に於ける消化作用、第三は腸に於ける吸收作用であります。以下些しく之らの三過程に就て述べてみたいと思ひます。

## 咀嚼

先づ消化の第一過程に就て、食物が口腔内に入るや如何なることが行はるゝかを考へてみたいのです。此處では二つの重要なることが行はれるが、その一は咀嚼即ち食物を細く咬切碎くことであり、第二には之に唾液を混和することであります。

されば咀嚼を充分行ひ得るため健全なる齒と顎の持主である事は最も必要であります。腐蝕その他による齒の故障に對しては、充分なる治療修理を施し、殊に臼齒は食物を磨碎するに

必要でありますから　それが齲齒であつたり、缺けてゐたりする場合には、勢ひ消化の第一段に於て阻碍を蒙らざるを得ないのであります。

食物が齒と舌とによりて再三再四混ぜかへされ挽きこなされてゐるとき、三對の唾腺より發する唾液が盛んに之と混ずるのであります。この唾液は唾腺より分泌する弱きアルカリ性の無色透明の液で食物中の澱粉をグルコーゼ卽ち葡萄糖に變化せしむる役目をするものであります。そのためには或期間食物が口中に留り、唾液と充分混和する必要があります。

## 胃液

消化の第二過程は胃に於て行はれますが、この場合重要なる役目を受持つものは胃液であつて、之は胃の内面に多く存する小さき腺より分泌せらるゝ消化液であります。胃腺は胃が活動を休止してゐる間にこの分泌液を作つておいて、いざ胃に食物が入つてくると直ちにその稀薄な無色の酸性液を注出するのであります。この液中にはペプシンと稱する胃液素があり、それは蛋白質に作用して溶解しますが、脂肪や糖分に對しては之を消化する作用を有しません。胃

液は冷水又は忿怒恐怖等の感情のためにはその分泌を阻碍せられ、又疲勞も大いに之を減じます。扨て胃の消化が殆ど完了すると、胃腑内の食餌は分解されて灰色を帶びた粥狀のものとなり、胃の下口なる幽門を通つて小腸に送られます。

## 小腸に於ける消化

胃は消化作用中で一番大な働をなすものゝ如く一般に考へられてをりますが、決してさうではありません。小腸に於て行はるゝ作用の方がより以上に重要なものであります。胃から送られて來た糜粥（粥狀に化した食物）が小腸の上口なる十二指腸に達すると、玆に膽汁の活躍がはじまります。膽汁――これは黄褐色を呈する苦味ある分泌液で、これを分泌する肝臟は身體中最大の分泌腺とされて居ります。

膽汁はアルカリ性のものでありますから、酸性なる胃液の活動を中止せしめ、脂肪を乳化して吸收に便ならしめます。またこの液は腸を刺戟して蠕動を促します。この膽汁は腸が空虚である時には、膽嚢中に貯へおかれます。

消化の第三過程に於ては膽汁の他に膵液の助を必要と致します。膵臓は胃の後部に横はり、それより生ずる膵液は澱粉を糖化し、水分と混和してその中に浮動する脂肪を分解し吸收を容易ならしむる等の作用を致します。

## 吸收

斯様に消化作用の各過程を經て食物中の養分――蛋白質、含水炭素、脂肪、鹽類――は變じて乳糜と稱する混合液となり、茲にはじめて血液中に吸收せらるゝのであります。

吸收は或程度までは消化器官の殆ど全部に於て行はれますが、その大部分は云ふまでもなく小腸に於てせらるゝのであります。小腸は約二丈程の長さ（大小腸合せて身體の約五倍あり、小腸は凡そ其の五分の四に當る）を有し、その粘膜に夥多の横皺襞がある爲に、表面は大いに擴大されてゐます。又小腸の内面には絨毛（又は腸毛とも云ふ）と稱する無數の突起があり、その數は一寸四方に凡そ七千を算すると言はれてゐます。之より最後の消化を經た乳狀の液（乳糜と云ふ）が特殊の滲透作用によつて毛細管に注入せられ、各毛細管の内面にはそれ〴〵

細き靜脈と乳糜管が具り、且つこの靜脈は門脈に連り、之によりて乳糜は肝臟を經て循環系に移されます。又乳糜管の方は特に脂肪のみを吸收し淋巴管を經て之を胸管（乳糜總管）に送り同じく循環系に移入します。

これが日々我々の身體の生命を新たならしめ、且つ精力を補給する處のものであります。勿論消化は食物の種類によつてこれに要する時間に多少の相違がありますけれども、一般には二乃至四時間内に行はるゝものとされてゐます。尙小腸を通過するには約三時間を要し、大腸を通過するには約十二時間を必要とされてゐます。

# 第八章　食物の主成分

身體の健康を保持するためには、體内に攝取せらるべきものは日々消耗せらるゝそれと同一素質のものでなければなりません。之を言ひ換へれば、幾多の消化に於ける過程と吸收作用を經て後身體の細胞組織と化すべきものを以て食物とせねばならぬ事になるのであります。

いつたい私共の身體は、有機化合物及び無機化合物よりなるものでありまして、植物は太陽光線の助により、無機物を變じて、その生命を維持する物質とすることができますが、動物及び人間は、之とは相異し、有機無機の兩食物を必要とするのであります。

そこで食物をかうした二つに分類するならば、蛋白質、脂肪、含水炭素は有機物、鹽類即ち鑛物質及び水は無機物に屬するのであります。斯様に飲食の事が如何に消化と密接なる關係を有するかを思ふとき、勢ひこれらの食物に就て明かなる知識を有すべき事の必要を感ぜずには

ゐられないのであります。

蛋白質――これには身體組織の主要なる成分たる窒素を含むとゝもに、炭素、水素、硫黄を含有して居ります。一般食膳に上るもの〻中蛋白質に富む食物と云へば、まづ鷄卵、牛乳、肉類、豆類、豆腐等の如きものでありますが、玆で一寸注意しておきたいことは或食物中に含む蛋白質は他の食物中にあるそれよりも消化及び吸收の點に於て容易であることがあり、又その質と量との點に於ても千差萬別でありますから、この點各自に於て研究する必要があります。と、申してもそれは何も最良の蛋白質のみを攝取せねばならぬと云ふ意味ではありません。寧ろさうしたものは第一濃厚に過ぎ、加ふるに非常に高價であります。

一般に蛋白質のものと云へば直ちに肉類を聯想致します。そして之は是非精力を補給するに要するもの〻如く考へます。然しそれは全然誤つた考へ方にして、實は蛋白質は細胞を作るものなのであります。

近來研究の結果、文明人の食物はあまりに蛋白質が過ぎること、而も、その主因は肉類の過

用にあることが判つて來ました。概して蛋白質を多量に攝取する事は宜しくありません。と云ふのは、動脈硬化症、血壓昂進、ブライト氏病等の諸疾病は、之に起因する場合が極めて多いからであります。されば私共の要する蛋白質は、これを肉類より攝取するよりも寧ろ新鮮なる野菜類より得るを可とするのであります。この意味からも肉類は成る可く避けねばなりません。

含水炭素――これは炭素に水と同じ割合で水素及び酸素が含有された（$C_6H_{12}O_6$）ものでありまして、澱粉及び糖分の總稱であります。甘蔗糖は甘蔗の中に含まれてゐますが、葡萄糖即ちグルコーゼは自然物中に多く産し大抵の果實類には必ず見出されます。同じく澱粉は非常によく砂糖に類似したもので、果物、穀類、野菜類には多く含まれてゐます。食物に砂糖を使用し過ぎることは非常に有害でありますから謹まねばなりません。

脂肪――これは誰でもよく承知してゐるものであります。その中バタ、魚脂、牛脂、豚脂等は動物質の脂肪で、植物性のものは胡桃、橄欖、落花生、豆類、胡麻等にあります。この脂肪

はその成分に於て砂糖と類似し、又共に主として體內の熱と活力とを補給するものであります。この他に又脂肪は食物の同化作用を助け、身體の各組織中に吸收せらるゝものであります。なほ又この脂肪は萬一必要の際直ちに補給し得るやう、體內に貯藏せられて居ります。

鑛物質――蛋白質、含水炭素及び脂肪に富む何の樣な食物でもそれを以て完全なものと見做すことは出來ないのであります。尙之に加ふるに何らかの鑛物質卽ち鹽類を含む必要があるのであります。鑛物質中人體に最も必要とする物を列擧するならば、鐵分、硫黃、マグネシユーム、カルシユーム、燐、カリユーム(ボタシユーム)等でありまして、此中鐵分は赤血球が之を必要とし、カルシユームは骨及び齒牙の構成を助け、燐は腦に用ひられます。この他鹽化ナトリウム卽ち我々の所謂食鹽は、消化液を分泌するため又體內の老廢物を排泄する上に是非とも無くてならぬものであります。

而して斯樣に身體にとつて必要とするところの鑛物質は、何れも靑物及び穀類の外皮中に豐富にあるのであります。

又水は、健康上缺くべからざる要素であります。それが體内にどの位あるかと訊ねらるゝならば、普通その人を浸らすに充分な程あると答ふることが出來ます。水の作用は、食物を溶解し、老廢物の排泄を助け、體温を調節し、組織を滑らかにするにあります。この點から一日に一升乃至一升五合の水分を攝る必要があります。一般に水の攝取量が餘りに少きに過ぎる傾があります。

適當にしてよく調つた申分のない食物とは、食物の各成分――蛋白質、含水炭素、脂肪、鹽類及び水等の全部を含むところの物を指して云ふのであります。然しながら食物は各人の職業體重、年齢に應じ、之を一定の形式で以て定める譯にもゆかず、その攝取量も之を一概に決める事はできませんが、穀物の他に野菜、果物、水を毎日攝取する習慣をつけたならば宜しいのであります。之を要するに色々なる種類のものを混へて食するが必要です。

# 第九章　營養とヴイタミン

貧弱な材料では立派な建物は出來ない如く、頑強な健康體も粗悪な食物によつて之を築き上げることは不可能であります。故に全き健康と之が維持には何にも増して食事の事を正しくするが肝要であります。誤つた食事は疾病に對する抵抗力を弱め、直接間接に、佝僂病、盲腸炎便祕、脚氣、壞血病、結核、糖尿病、癌等の諸病の原因となるものであります。

斯く誤つた食事が多くの疾病の素地を作るものである事を思ふとき、必然的に私共は、原始人の食事や現今に於ける未開人の生活樣式等に眼を向けしめらるゝのであります。而して現代文明の進展につれ、どうも人間の食物がます〳〵人工化してゆく事に氣附かしめらるゝのであります。換言すれば人間の食事は、次第に不自然なものに傾きつゝあるのであります。今日私共の食物の中で原形のまゝ食卓に上る物が果して幾何あるでせうか？　然し乍ら原始に於

ては、人間は生食卽ち新鮮なものを生のまゝ食卓に供し、その食物も主として果物、穀類などであつたのであります。(今でもある地方ではこの遺風が行はれてゐます)然るに如何でありませう? 私共は何によらず煮たり炙つたり揚げたり、さてはいろ／＼な調味料を加へたりして、そのもの〻原の味を殺して仕舞はねば承知が出來ぬのでありますが、之と彼とは何たる大きな相異ではありませんでせうか?

近年まで冷藏と云ふやうな方法は全く知られてゐませんでしたので、航海が何週間も續くと云ふやうな場合には、新鮮な生の食物などは見たくてもなく、旅行者は主として鹽漬の肉かカタパン位で生命を繫がねばならぬと云つた按排でありました。ところがさうした事の結果、旅行が終ると、壞血病で倒れる人がずゐぶん澤山出たのであります。又精白米ばかり食した結果我が日本海軍の中から脚氣患者が澤山でた例もありましたが、かうした症狀の疾病を精査してみる時、それは確に生命と關係ある或大切なる成分が食物中に缺如してゐるが爲に生ずるものである事を氣附かしめらる〻のであります。而して此生命素卽ち生命力となる食物中

の一物質を稱へてヴィタミンと呼ぶに至つたのであります。ヴィタミンは主として新鮮な果物又は野菜中に極めて少量づゝ各樣の形態をして存在してゐるもので、調理法の如何によつてそれのあるものは消失してしまふものであります。

## ヴィタミンとは何ぞや

僅々二十年位前までは、ヴィタミンの存在も知られず、鹽類の價値に就ても殆ど或は全然顧みられませんでしたが、今日では何かと云へばこの鑛物質をもヴィタミンをも食物中の主要物と見るやうになりました。ヴィタミンは必要上之をA・B・C・D及びEの五種に分類して居ります。これ等はそれぞれ異つた性狀を具へてゐるのです

ヴィタミンとは一種の接觸作用をなすもの、それ自身何ら影響を受くる事なくして而もそれの存在する事により化學作用を增進し之を容易ならしむるところの或種のものであることが一般化學者によつて發見されたのであります。元來ヴィタミンはほんの僅しか我々の食物中に含まれてゐない物でありますが、然し量は尠くとも影響するところは甚大なるものにして、若

し之に缺くる時は身體は活力を失ひ、忽ちにして疾病を招致するに至るのであります。

### ヴィタミンA・B・C・D・E・

ヴィタミンAは、脂溶性ヴィタミンとも稱ばれ、多く動物の脂肪（バタ、牛乳、魚油）中に含有し、又より小量ではあるが植物性の油の中にも含まれてゐます。天然にはトマト、人參、丸麥、菜類等の青物中にあるが普通であります。橄欖油にはあるかないか位の程度ですが、肝油は非常にこのヴィタミンAに富んでゐて、バタの中に含有する量の凡そ二百倍位もあります。

ヴィタミンAの作用するところは疾病を豫防するにあります。故に食物中に之の不足或は缺乏を來す時は、直ちに佝僂病等の骨の疾病、齒の疾病、眼病、結核、インフルエンザ、中風等の諸病を誘發し易いのであります。その他之の不足は、活力、生氣の減退を來し、疾病に對する抵抗力を弱むるものであります。

ヴィタミンBは、水溶性のものでありまして、身體の成長を助け神經を保護するなどの作用を致します。このヴィタミンBの缺乏は、特に我が國などに見らるゝ如き脚氣症狀を誘發す

ることが多いのであります。或種の果實、精製せざる穀類、新鮮なる菜根類、豆類、麥芽エキス、牛乳、麹（イースト）等はヴィタミンBを含有する食品であります。

ヴィタミンCは前二者と異つた作用を有し、特に今より一世紀前まで猖獗を極めし壞血病を防ぐ力を有するもので、多くは一般果實類、例へば蜜柑、レモン、オレンジ、葡萄、青物、馬鈴薯、胡蘿蔔、トマト等に多量に含有します。

又ヴィタミンD及びEは、極く最近發見せられたもので、ヴィタミンDの方は齒牙の腐蝕を防ぎ佝僂病を撃退する等の作用を有するもので、魚類及び各種の脂肪及び油、青物類から之を得る事が出來ます。ヴィタミンEは生殖上に必須のもので、穀物、野菜及び橄欖油中に之を見出します。

ところで一般の調理法はどうも食物中からこのヴィタミンを消散し勝ちであります。煮炊きしたり永く消毒殺菌したり、穀類を精白したりして、折角のものを無くしてゐます。同じく乾燥させたものや罐詰類からはヴィタミンが散逸してゐますから、ミルクや煉乳等で育てる子供

には之に添へて何らか新鮮なる果實汁を與へないと甚だしくその成長が妨げらるゝものであります。之は要するに高熱を加へること、長時間熱すること等を避ける事が必要です。

## 食物の調理に就て

今日では殆ど大抵の食物は之を調理し、さなくとも何らかの手を加へずして口に入れると云ふ如きことはなくなりました。實に調理と云ふ事は一種の技術となり、學問の一として之を習得すべきものとすらなつてゐるのであります。然しながら、下手な調理は却つて人身を大いに害するものであります。

調理してよいこともあれば、惡い事もあります。適當にこれを行へば、食物を一層消化よきものと致します。穀類及び或野菜の如きは生のまゝでは何うしても消化され難いのであります。特に澱粉などは原狀のまゝでは、幾つかの細胞が一團となつてそれ〴〵纖維素の袋をかぶつてゐますから、それに對し胃液は何ら作用する事は不可能でありますが、調理によつてその袋が破れた時、はじめて之を消化する事ができるのであります。次に調理のよくない點は、之によ

つて食物から健康に必須の鹽類や一部分のヴィタミンが失はれてしまふ事であります。例へば一般の野菜に對する調理法がそれであります。大抵は水に浸してものを煮、鹽類や滋養を含めるゆで汁を棄てゝ、其のあとに殘つた所謂『殘滓』を食するが常となつてゐます。然しながら正しき方法を以てするならば、野菜などはそのもの、汁で何らか特殊の調理法を施すべきで、さもなくて一般の方法を採用する場合には、その煮汁を汁にするとか若しくは肉汁の如きものにでも用ふべきであります。斯うすれば何ら無駄はありません。

調理法の中で一番よいのは燒くことであり、一番惡いのは揚物にする事であります。油で揚げた食物例へば天ぷら、油あげ等の如きは非常に消化し難いものであります。故にこの理から言つても、油つこい菓子などは決して感心できません。揚物なども胃の丈夫な人ならば兎もかく、一般には成る可く避けた方がよいのであります。

要するに、青物、薯類、豆類の如く生のまゝで消化し難いものは調理するが正當でありますが、同時に又毎日新鮮な生の食物を適度に攝取すべきである事が了解されませう。生の食物と

しては果物または野菜を擇ぶが宜しいのであります。所でこの新鮮な生のものは一日に少くも一回は攝取すべく、これを實行するときは今日耳にする種々の疾病は必ずやその跡を絶つに相違ありません。

しかし野菜と酸の多い果物とを同一食事の際に攝取する事はあまり良くありませんから、さうする事は避けねばなりません。レモン汁とマヨネーズを用ひた新鮮な青物若しくは果物のサラダは極めて多量のヴイタミンを含んでゐますから、できる事なら毎日食膳に上せたいものであります。實際これは滋養の多いものであります。

### 調味の必要

味をつける事は大事な事であります。私共の曩に學びたる如く、快き味ひは唾液腺を刺戟して多量の唾液を分泌せしめ、胃腺に對するも又同樣の作用を爲すものであります。而も、自然は殆ど凡ての食物に各々そのもの特有の味を有たせてゐるのであります。一體私共は常に無刺戟性の食事をしてゐればゐる程感覺が鋭敏になり且又自然に具はる風味を感受し得るやう

になるのでありますが、然し薬味や刺戟物、例へば芥子、胡椒、茶、珈琲、酒精等の如きものは折角舌に出で來る美味を害ひ、なほその上甚だしく風味を味ふ力――味覺を害します。その結果特に天然自然の、衛生的なる食物に對する食慾が著しく害はるゝに至るのであります。

然しながらこの調味と云ふ事は大切なものには違ひありませんが、今日ではこれをあまりに大事視すぎて居ます。そしてその結果、身體のためより寧ろ口のために食を供すると云つた傾向を生じて居ります。勿論自己の嗜好に合致するやうに調理することは食慾を促し、消化を助ける上にも好影響のある事でありますが、それも程度問題で、嗜好を本位とし――營養の問題を輕視するやうな事に陷つては、却つて弊害を招く結果になるのであります。この間の調節按配は各人によつて適宜に定める必要があるのですが、くれ〲も一方に偏する事を戒めなければなりません。又食慾は、得て心配、過勞、憤怒などの影響を受けて減退し易いものであります。この點精神の平靜が必要な譯です。兎もあれ平常ヴィタミンの缺乏せる食物を食してゐるならば、食慾は頓に衰ふるものであります。

要するに何れの食物にしても幾分のヴイタミンと適度の鑛物質とを含まぬものは、決して之を均齊のとれた食物と云ふ事はできぬのであります。かうした要素に缺如しては絶對に健康は保持せられ得ないものでありますから、毎日新鮮な果物及び野菜を食すべきであります。そして調理すべき場合にもできるだけその元質を破損せぬやうつとめ、揚物や脂肪の多きものは成る可く避けて、できるかぎり天然自然のまゝの單純なそして無刺戟のものを攝りたきものであります。目下の狀態に於ては、私共人間の消化系は、ある程度の調理を必要としますけれども、然しなるべくは、原始人のそれに近ければ近い程、優良な食物と申すべきでありませう。

# 第十章　白米と脚氣

米が優秀な食物であると云ふ事は世に隱れもなき事實であります。卽ち之は古くから各國にて食物として用ひられてゐるところにして、その價値は普く世に知られて居ります。

斯くこの米そのものに就ては何ら非の打ちどころはないのでありますけれども、人は之を食する迄に樣々と之に手を加へてゐるのであります。然しながら何ら手を加へない玄米ならば却つて他の食物を併取しなくても、之のみで可成永い間生命を保持する事ができるのでありまして、之を極度に搗いて外皮をすつかり剝奪してしまふ時は（所謂白米であります）食物として缺陷のあるものとなつてしまふのであります。卽ち健康上缺くべからざるヴィタミン及び鑛物質の或ものが失はれてしまふのであります。

我が日本をはじめ諸外國に於ても學者たちは脚氣の原因は白米常食にある事を認めて居り

動物實驗の結果もよく之が證明を致して居ります。雞、兎、犬などにしても白米のみを常食として與へおく時は暫時にして健康を害し、その後で糠とかその精のやうなものを與へれば直ぐ恢復するが、然らざる時は大抵間もなく死亡するに到るのであります。

而もなほ斯うした状態を誘致するのは獨り白米のみではないのであります。眞白にしたウドン粉のパンなどでもさうであります。つまりよく糠白にした穀物は皆斯うした結果を招來するのであります。又ブラジルでは野生のマンディオカを搗いて作つた處のファリナデアカと稱する粉末を常食とする勞働者の間に脚氣が非常に多いのであります。

抑、この脚氣は氣だるさ、痺を覺ゆるに始り、脚部に痙攣を來すやうになる疾病でありまして、病状進むにつれ、踝や顏面に浮腫を生じ、遂に患者は歩行するも、困難に陷るのであります。そして脚部及びその他の筋肉に局部的痲痺を來し、知覺脱失又時には足部疼痛を伴ひ、果は浮腫が身體一般に及び呼吸困難、心悸亢進等恰も末梢神經炎に似た症状を呈するに至るのであります。

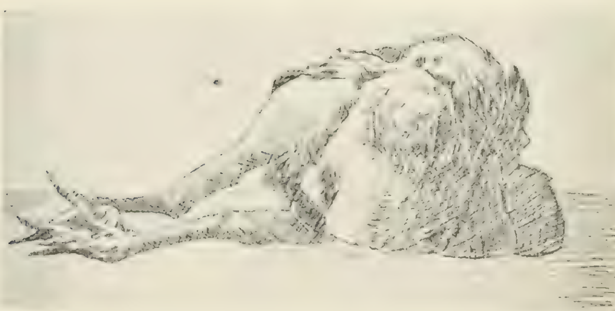
この疾病を往々にして人爲的に雞に生じさせたりして驗してみます。卽ち之に白米のみを食べさせて他のものを一切與へずに數週間おくのであります。すると恰度前に述べたやうな徵候を顯し、雞は僅か一日か二日の間に瀕死の狀態に陷つてしまひ、その儘食事を變へない時は軈て死亡してしまふのであります。然しもしその場合米に小量づゝ糠か麩を加へるならば病氣は忽ちにして恢復致します。犬などに於ても僅か十八日間にして之と殆ど同樣の試驗ができました。之は白米が如何なるものであるかを實證してゐます。

猶又永らく海上にあつて白米食のみをなしてゐる船員らに就てみるに彼らも脚氣に罹る場合が極めて多いのであります。明治十九年頃我が日本海軍で病にたふるゝ者が非常に澤山あつたので、高木兼寛博士が之を調査したところ、その病氣は食事と密接な關係のある事を發見し、糧食を變へて白米に大麥を少し加へる事にしました。その結果その疾病は日ならずして影を消したと云ふ事であります。

穀物の外皮、卽ち我々の言ふ糠や麩には所謂ヴィタミンと稱ふる所の活力素が包含されて

健全なる鷄に白米のみを給すると始めは上圖の如く兩脚の力を失ひ更に繼續すると下圖の如く全く横倒れになる。これヴイタミンBの缺乏に由るのである。





ゐるのでありまして、このヴィタミンがなくては食物は完全なものとは言へないのであります。この點から麩や大麥の價値も亦疎かにはできないのであります。私共は白米や白パンのみを攝取してゐる時は何うしても前記の若しくはそれに似た疾病を免るゝ事はできません。何うしても黒パン等の方が白パンより健康によいのであります。

されば毎日小量づゝ大麥を加へるとか玄米に何か副食物を添へて攝取するがよいのであります。又一日十五グラムづゝ胚芽を攝取すれば充分脚氣の豫防ができます。白米を食し之に胚芽を混ぜて食べる人もありますが、それでも悪い事はありません。

なほ又麩の如きを攝取するのもよい方法であります。之は又ヴィタミンばかりでなく鑛物質にも富んでゐますし、容積もありますから、便秘を防ぐには此上ない善い食物であります。豆類莢類の如きも亦脚氣豫防に好適の食物であります。

### 脚氣の簡易療法六つ

一、胚芽米又は半搗米を食する事。

二、豆類、莢類等を一週二回は食する事。

三、一週に少くも二回生の野菜を攝取する事。

四、新鮮なる果實を時々食する事。トマトは特によろし。

五、毎日一箇の鷄卵と若干の牛乳を飮む事。

六、白米又は白パンを避ける事。

## ヴイタミン豐富の食物

トマト（生物にても鑵詰にてもよし）、生のキャベツ、白菜、大根、ちしや、菠薐草、豆類、馬鈴薯、生の胡蘿蔔、麩、胚芽米、堅果類、レモン、牛乳。

以上の如き食物を攝取する人は滅多に脚氣や壞血病に罹る事はありません。

されば主食物としては胚芽米、副食物にも上記のものを適宜取り混ぜたものをお奬めします。

之らを常食とする時は、我國に於ける脚氣による年々の死亡者數一萬九千を大いに少くする事ができませう。



清新なる野菜よく熟したる果物は見るからに美はしく、食慾を促進し、滋養豊富にして消化亦良好である。

# 第十一章　肉食と菜食の可否

世界中の人々を、その攝取する食物によつて分類致しますならば、主として肉食するものと然らざるものとの二大集團に分つことができませう。大量の肉の消費せらるゝ英米の如き國々では、菜食を主とするものは甚だ僅少でありますが、然し世界全體として觀察しますならば、その然らざるを知るのであります。多くの國々の住民たち、特にその著しき例としては東洋に於ける印度その他の國々に於けるが如き、主として果實及び穀類によつて生活し、肉食を行ふものは殆ど稀にしか見られません。

歐米諸國に於ては三十年程前までは、肉食せざる者は變り者の如く一般から看做されてゐました。然し今日ではそれが不用品であるとするばかりでなく、危險品とまで見做す傾向を生じ來つたのであります。

一概に肉食と申しましても、種々あることですから、便宜上、假に之を三つに區分して見ます。(然し實際に於ては斯る區別の必要はないのでありますが)即ちそれは魚肉、鳥肉及び牛豚などの獸肉類であります。この獸肉中でも豚肉の如きは最も惡しきものでありまして、如何なる場合にも人間の食すべきものではありません。元來豚は不潔な動物にして、その肉は食用に供さるべき性質のものではないのであります。

同じく海中にも不潔な魚類が多く棲息してゐます。例へば貝類、海老、蟹などの如きはそれで、何時も之らは屍體や汚物の界隈に棲息してゐます。之らを食して屢々中毒を受けるもの、ある事は敢て怪しむに足りないのであります。

私共が舊約聖書を繙くとき、モーセの時代には、獸、鳥、魚類中に『潔きもの』『潔からざるもの』の截然たる區別が行はれた事實を見ますが、何故後者が人間の食すべからざるものとして『不潔』とせられたか、今日彼等の生活狀態なり習性を研究するとき、直ちにその理由を發見するに難くないのであります。

然るに茲で注意したいことは、概して多くのものは、なる程獸肉は良しからざるものであり危險であるとしても、鳥肉魚肉は比較的完全に近いではないかと申します。今日疾病は獸類のみならず凡ゆる生物に瀰漫してゐるのでありまして、癌、癩の如きは魚肉中に屢々發見されるのであります。又魚類は何れもその幼魚期に於ては、好んで陸近く、下水汚物の注がるゝ沿岸に棲息するものでありますから、よしそれが深海で後に捕獲されたにしても、敢てこれは衞生的のものであるとは意味し得られぬのであります。

## 動物と疾病

又癌、結核その他多くの疾病は動物には普通事とせられて居ます。かてゝ加へて動物は屠殺の際非常な昂奮狀態に置かるゝ爲、その肉に尠からぬ毒素が含まれて居るのであります。從つてかうしたものは隨分と有害なものであり、之を身體に攝取する時は、心臟や肝臟、腎臟が、ために侵さるゝに至るのであります。

殆んど凡ての獸肉には、怖るべき毒素がひそんでゐます。殊に豚の組織内には寄生蟲がウヨ

〳〵してゐます。豚肉を食ふ事は即ち絛蟲を養成する事に他ならぬ事が、今日では立派に證明せられてゐる程であります。然し熱を加へて調理するからどんな生物でも死滅してしまふであらうなどと考へる人があるかも知れませんが、さう云ふ譯にゆき兼ねるのであります。若し全部死滅させようとするならば、その肉を灰のやうになるまで燒くか煮るかしなければ、その目的は達し得られないのであります。

故に肉食は決して新鮮な生食とする事はできません。果物や野菜等は清潔であり新しき物が得られ、疾病に對し安全であります。尤も肥料として人糞尿を使用した野菜類は、人糞中の寄生蟲若しくはその卵が附着してゐる虞がありますから、もしそれらを食する場合には過マンガンサンカリウムの如き藥劑を用ひて消毒するか一度煮る事が安全であつて、決して生のまま食してはなりません。又どんな新鮮なものであつても不潔な手で之を取扱ふならば、その間に黴菌が附着する危險があるもの故、この點も大いに注意しなくてはなりません。（然し肉食となると、動物が一度その體内に於て消化したものを食ふやうな譯で、つまりお下りを頂戴する

やうなもので、それには大してヴィタミンはないのであります。

肉類は多量に蛋白質を含んで居りますから、之を平素食してゐる人は、餘程控へ目にした積りでも、蛋白質が過剰になり易いものです。その結果血壓昂進、卒中、又は肝臓、腎臓、動脈等の疾病に罹り易くなるのであります。つまり肉食が健康上に益するところは殆どないと云つても良い位であります。否それどころか、肉食は却つていろ〳〵な危険を伴ひ、癌、結核などの諸病をすら誘發し易いのであります。

## 肉類と體力

體力を補給するためには肉食が必要であるとの一般的見解は、未だに牢固として勢力を持ち續けて居りますが、元來肉類は蛋白質の食物であり、且つこの蛋白質の作用は前にも述べた通り、細胞の消耗を補ふにありますから、體温及び精力を生ぜしめんが爲に用ふる事は非常に不經濟であります。斯る目的の爲ならば、寧ろ含水炭素か脂肪の如きものを攝取するが遙に適してゐるのであります。

なほ亦肉類の營養價は、他のより廉價な通常の食品と比較して決して優良なものではありません。例へば豆類の如き、肉類に比すれば約三分の一の値段で求められ、而も蛋白質の含有量は殆どその二倍に當ります。故につまるところ肉類は豆類、穀類、蔬菜類よりも約五六倍高價な譯であります。なほこの點を切り離して考へ、疾病を誘導し易いところからみても、肉類は假令無代價であるとしても高價な食物に違ありません。

又從來のいろ〳〵なスポーツや競技によりても屢々菜食家は、身體の點でも頭腦の點でも、肉食家のそれより遙か優秀であることが立證されて來ましたが、之の事實に徴しても、體力な得るため肉類が必要であると信ずる如き人々は全く時代遲れであるのみか、理論上實際上當嵌らぬ事に何時迄も執着してゐる人達と云はねばならぬのであります。序に一寸申し上げますが、動物でも勢力の强いもの、迅速なものは、蔬菜を常食とする者に多いのであります。

### 肉類は刺戟物

肉類は酒精、茶、珈琲と同程度の刺戟物であります。肉食を廢した人が時として何か物足ら

なくて肉が戀しかつたり、又肉を食べなれない人がたまに食べて見て非常に營養になるやうに感じたりするのは斯うした所から來るのでありまして、兩者の何れの場合にもその感じは一時的のものであり、酒精の場合に於けると同樣の影響によるものであります。

又菜食ですと、食器が汚れたり脂肪でギラ〱する事などがありませんから、家婦が多くの時間と勞力をその後始末に費さずに濟みます。尙此の場合菜食だからと云つて何も料理の本にある樣な七面倒くさい方法を採用しなければならぬと云ふ譯ではありません。私共のみるところでは、斯うしたものを見て、人々は却つて獻立を變へることが多いやうであります。

又肉食を廢めて純然たる菜食にする事はさして困難な事ではありません。それにはまづ全然肉類を遠ざけ、その代りに豆類、鷄卵、胡桃類の如き蛋白質の豐富な食物を攝取すればよいのであります。三育ミートの如きは充分よい肉類の代用食と言へませうし、その他にも隨分と好適な料理が數限りなくあるのであります。料理法に工夫を凝らせば菜食主義で肉類に近い味を出す事も出來ます。私共の經驗するところでは、蔬菜でもいろ〱と料理法を變へて供する人

は、概して肉食に逆戻りする事を強要せらるゝことはないやうであります。

要するに（一）肉食は、寄生蟲や動物の疾病を體内に傳導するものであり、又有毒素を含むものでありますから健康上有害であると云はねばなりません。（二）同時に蔬菜類の食物は大いに精力を補給するものでありますが、肉食は思つた程力を供給する用を致しません。（三）又肉食は高價であること。（四）菜食主義は家庭を清潔ならしめ料理人の手間を省くこと。（五）肉食には不當な知覺を起しますが、菜食には然る事はありません。（六）肉食は、動脈を硬化せしめ、身體の老衰を早め生命を短くします。（七）然るに之に反し果物穀物クルミ等は理想的のものたることを失はぬのであります。

# 第十二章　水治療法の原理

疾病の天然療法中、水治療法はその重要さに於て、使用範圍の廣大さに於て、第一位を占むべきものであります。これを多年經驗し且つ研究した人々は、孰れもその最も科學的にして同時に最も實用的なる事を賞揚してゐます。水治療法の原理及びその應用に就しは、多くの書物が著されてゐるけれども、茲では、たゞ最も簡單な二三の原理を考究し、直ちに家庭で應用され得る方法のみを述べ、衛生病院でなければ實施することができぬやうな複雜した手當に就ては極く短く語ることに止めませう。幸にして通常家庭で手當のできる急性の疾病には、些細な點にまで、周到綿密な注意が必要ではあるけれども、ほんの簡單な設備があればよろしいのであります。

水は身體の内部にも外部にも用ひられるものです。内部に用ゆるとは主としてこれを飲用す

る事であつて、この場合は主として水自體が働くのです。然し亦同時に、溫湯冷水の飲用、灌腸、子宮洗滌等によつて内部を暖めたり或は冷したりすることにも使用します。

水の疾病治療上に於ける用途は、身體を暖めるため、或は又冷すために使用する事にあります。それ故に水中に鑛物質を含有してゐると否とは治療上には何等の影響がありません。時に却つて妨げとなる場合があります。

## 溫湯冷水の効能

反動作用。冷水で洗面し、或は冷水浴などをすると、血液循環は盛んになり、皮膚は直ちに溫まり、爽快な氣分になつて參ります。また筋肉及び腦の活動力も大いに增進し、身體の機能は敏活になつて來ます。皮膚を冷した結果として起る變化を稱して反動作用と云ひます。この反動作用は元氣旺盛な人、特にこれを永く習慣的に實行した人には著しく顯れるものです。身體を慣らす爲には徐々にやらなければならないが、その結果得らるゝより善き健康と元氣とは、これを獲得する爲に費した時間と努力を償ひ得て餘りあります。

疾病の治療上、反動作用を利用することは非常に効果ある場合が屢々あります。即ち之によつて、異常狀態に陷つた身體の各器官の活動を刺戟することが出來るのです。しかし時としてはこの反動作用を起すことの困難な場合がないでもありません。病人の血行が鈍つたとか、寒氣を感じ易い場合とかには成るべく先づ最初に溫罨法か他の何かの方法で皮膚を溫めて置いて然る後或は身體の何處か他の部を溫めながら、一時に一箇所のみ冷水治療を施すのであるが、それとても粗いタオルかミツト（指なしの手袋にて摩擦用のもの）などの如きものを冷水によく浸して摩擦しつゝ施すのであります。一般に冷水治療をする前には溫める治療をしなければなりません。臥床中の病人には冷いタオル、或はミツトで摩擦中、又はその以前に身體の何處かに溫罨法をほどこし、且つ足浴をさせるがよいのです。風邪、インフルエンザ等に冐されたものには、これに冷水治療を施す前に、全身發汗を催さしめ、且つ冷水で摩擦しながら溫罨法を續けます。又湯タンポ、熱い飲料等を用ふるのも効果があります。凡て手當をする場合は必要なる局所だけを出して、他は毛布にて暖かに掩ふておくことを忘れてはなりません。

充血を除く。身體の或器官又は或部分の充血を除くには、溫浴或は溫罨法によつて、血液を皮膚の表面及び四肢に散ぜしめ、以て充血を和げることができます。頭痛がする時には、足浴を試みなさい。又肺部が充血した場合には足浴をして局部に至極熱い溫罨法を施しなさい。血液は皮膚面及び足部に退散してしまひます。

氷嚢や冷い布片で冷すことも、また充血を和げるに効があります。熱のある時には、冷水に浸した布片を三四分間おきに頭部にあてなさい。氷嚢を充てゝも宜しいのです。

氷嚢は、盲腸炎に罹つた時、或は乳部に黴菌の浸入して腫れた時などに、患部に之を充てゝその充血とこれに伴ふ疼痛を去るにも用ひられます。

充血が溫罨法によつて治癒する理由は、血液が皮膚の表面に集るからであります。しかし又冷す方も、患部の血管を收縮せしむることによつて血液を散らす効果があるものです。肺の充血肋膜炎の如き種類の焮衝には、溫罨法のみを用ひ、急性的に腫れた乳等には氷嚢のみを使用します。猶盲腸炎の如き場合には、氷嚢を直接盲腸部に充て脚部には溫罨法を施します。

熱の手當、水治療法は熱の手當として最も有効な方法であります。高熱も冷すことによつてある程度まで引き下げることができます。しかしこの水治療法は單に熱を引き下げることよりも、血液循環や腎臟の如き重要機能を旺盛にし、神經系を病毒の侵入より守護する點に於て効果が大であります。冷したり溫めたりすることは、毒物を燃し盡し、腎臟からこれを排泄するに有効であります。また斯る場合には水を多量に飲むことが最も大切であります。又水治療法は白血球の數を增加し、細菌を撲滅する力を增大するものです。之と同樣な作用をなし得る藥品は絶對にありません。

惡感のある場合には、先づ發汗する程度に溫め然る後に冷水治療を施します。さうすれば完全に反動作用が起ります。是には常識を働かせることが必要で、風邪、流行性感冒、肺炎、その他腸チブスの場合に於ても然りであります。

神經を經て内臟に及ぼす影響。心臟病で、脈搏が增加した場合に、心臟の上へ氷嚢を充てがふならば、鼓動を減じ、その血壓を增すことが出來ます。胃の働が鈍つた場合には、その上

に湯たんぽを當て、以て胃液の分泌を旺盛ならしめ、消化作用を敏活にすることができます。急性の下痢を起した場合には下腹部に溫罨法を施します。さうすると痛は減じ、便通もその度が少くなるのです。かうした結果は、內臟と皮膚に連る神經によつて生ずるものです。猶溫めたり冷したりすることによつて他の箇處に於ても之と同じ結果を多く收めることができます。

血液に及ぼす影響。溫罨法をした後で摩擦しながら冷水療法を施すことは、大に血管を刺戟し、血液の循環を良くするものです。また血液中に赤血球白血球の數が增加するから、この手當を幾回か繰返す時は、血球中の色素（ヘモグロビン）が非常に增して來るのです。是と偕に、新鮮な空氣、太陽の光線及び滋養多き食物は、貧血病その他血液の疾病を治癒するに益するところが多くあります。又交互に溫めたり冷したりすることは、白血球の數とその活動力を增進するが故に、破傷風の如き場合にも危い生命を取止めることが屢々あるのです。

腺に及ぼす影響。胃を溫めることは胃液の分泌を增すものなることは已に述べた通りです。が又冷すことも（特に氷で）冷した當座は分泌を遲滯せしむるけれども、やがて反動作用が起

ると同時に、そこに分泌の增加が顯れるのであります。同樣に肝臟、腸等に罨法を施すことによつて、膽汁及び腸液の分泌を盛んならしめることができます。又溫浴、腎臟部の溫罨法は利尿をよくします。又之を冷すことによつて反對の結果を來らしめ得るけれども、それはこの場合勿論望ましいことではありません。

## 家庭治療に要する設備

家庭に於て、急性又は多くの慢性の疾病に水治療法を施すには左程大した設備は要りません。急の場合は代用品で間に合せることが出來ないではないけれども、しかし左に擧げる物品位は備へておくが良いと思ひます。

1　罨法用毛布。六枚一組、純毛或は半毛のものにて、横卅吋、縱卅六吋大のもの一枚の毛布を四枚に切斷すれば略この大いさになる。

2　湯タンポ。一箇

3　氷嚢。一箇

4　粗きミット（指なし摩擦用手袋）一對

5　深き楕圓形の足盥　一箇

タオル、敷布、毛布等は各家庭の備品にて差支ありません。

その他に湯殿、臺所の設備があつたら大抵の場合は充分間に合ふし、特別の手當の要る疾病であつても、平常からこれ以上のものを準備する必要はありません。

治療を施すに當つて、一見些細なことのやうに思はれる事でも非常に大切な場合があるもので、これを蔑視しては折角の治療も失敗に終る惧があります。注意しなければなりません。細心の注意をもて指圖に從ふこと、そして何よりも第一に健全な常識を働かせることが大切であります。

病人に寒氣を覺えさせることは絶對によくないが、しかし水を使用する際、冷い程よいといふことを忘れてはなりません。溫める時には熱いもの程よい。微溫いのは効果がありません。熱いなどと苦情を聞いても、それは少し冷す必要があることの理由とはならないのであります。

# 第十三章　水治療法の實際

## ホーメンテーション

（溫罨法）

溫罨法とは熱湯に浸して搾りたる毛布より發する熱を以て局部を溫める治療法を稱します。

準備。釜に湯を沸し、火にかけ治療の終るまで沸騰せしめ、湯の冷却せざるやう釜に蓋をして置く事。縦卅六吋横三十吋大の毛布六枚、タオル數枚、敷布洗面器に冷水若しくは氷等の準備を必要とします。

患者と寢床。先づ寢衣の帶を解かすか或は之を全部脫がせ、治療せんとする部分の衣類及び寢衣の濡れざるやうにタオルを敷き、次に足が暖いか否かを見、治療の終るまで暖かに保たなければなりません。萬一足が冷えてゐる場合には湯タンポ若しくは足浴をして溫める事。床

は毛布或は敷布を敷いて濡れざるやう注意する事。又罨法した上にはタオルをかけて掛蒲團の濕らざるやうにする事等の注意が要ります。

ホーメンテーション。半毛の毛布一枚を四つ切にし、其三枚を以て一組となし、一枚は熱湯に浸して搾り、一枚は其熱き毛布を包むに使用します。但し罨法する面積が小い場合には中身は一枚で充分です。而して、ホーメンテーションは取換へ得るやう二組分の毛布が必要です。之をなすには先づ乾いた毛布を廣げ、熱湯に浸す毛布を三つに細長く折り、之を搾る時の如く捩じり兩端を持つて熱湯中に入れ、兩端を外に出して蓋をなし、よく浸されたる時、兩端を速かに左右の手に持ち換へ、捩じては強くひき、湯が出なくなるまで固く搾ります。そして一端を放せば捩じれがもどつて元の三つ折に復しますから、さうなつたのを豫め廣げてある乾いた毛布の中央に置いて包み、之を局部にあてるのです。尤もその包み方は罨法せんとする部分の大小に應じて加減します。然し局部の大さよりはずつと大くする必要があります。又隣室に持ち運ぶ場合には熱の發散を防ぐために固く巻いたまゝ持つて行きます。



ホーメンテーションの作り方。(1)毛布を暖める　(2)毛布を搾る　(3)搾つたものを乾いた毛布に包む　(4)あてるまでに冷えないやうに巻く。

ホーメンテーションの仕方。ホーメンテーションは直接皮膚の上にあて、五分乃至八分にして取換へます。但し疼痛の場合には熱くなると直ちに取換へなければなりません。熱過ぎる場合はホーメンテーションの下に手を入れてなでるか、又は手にタオルを巻いて一二回水分を拭きとりなさい。或はホーメンテーションをタオルの上からあてゝもよいのです。然し治療をしてる部分を冷さないやうに、ホーメンテーションの上に毛布かタオルを掛けて置くことは必要です。冬季に水治療法を施す時には室内の溫度を暖めて置きなさい。

からだに當てた毛布を取換へる際には最初と同じやうに準備して、前回のホーメンテーションに依つてついた汗を拭きとつて、直ちに當てます。汗を拭き取らないで毛布を取換へてはなりません。なぜかといふと、皮膚の上に水分があると新しいホーメンテーションの熱に堪へ得ないからであります。第二のホーメンテーションは、必ず第一のホーメンテーションを取り去る前に準備しなければなりません。新しいホーメンテーションと取換へる際に、中身丈を取換へたのでは善い結果を得ることは出來ません。然し萬事に充分注意すれば全然善い結果を得ら

れない事もありません。

ホーメンテーションは二回取換へるのが普通です。但し、目的とする結果を得るまで繼續しなければなりません。最後のホーメンテーションを取り去る際には、手に水をつけて其部分を摩擦するか、或は冷水より搾り上げたるタオルにて摩擦し、而して後乾きたるタオルにて充分水分を拭き、其部分を冷さないやうに掛蒲團をかけます。疼痛の時にはタオルで冷さないで其まゝ乾かした丈でよく、治療は凡て手早くなし、治療した部分は必ず蒲團をかけて置かなければなりません。

注意事項。人事不省、中風、糖尿病、及び水腫等の患者を治療する時には、火傷をさせないやうに注意しなければなりません。卽ちホーメンテーションを患者にあてる前に、手の甲か或は顏にあてゝ熱さ加減を驗しなさい。顏面其他感じ易い處にホーメンテーションを當てる時には、其下にガーゼを置きなさい。

ホーメンテーションをして全身に充分發汗した場合はホーメンテーションの後で、コールド

フリックション（冷水摩擦）ウエット・ハンド・ラブ（濡手にて施す摩擦）ウエット・タオル・ラブ（濡タオルの上から施す摩擦）或はアルコール・ラブ（アルコールを塗りて施す摩擦）等をすると一層有効であります。

熱を感じ易い部分殊に腰骨、肋骨、鎖骨、及び肩後骨等の如く骨が高く出てる部分は、フランネルなりタオルなりをあて丶保護する必要があります。

熱がある時には逆上せるものでありますから、其時には手拭で頭を冷し、必要ならば首をも冷しなさい。又、同時に二ケ所以上の處にホーメンテーションをあて、或は發汗の目的でホーメンテーションをする時には、同じく頭を冷しなさい。心臓病や或は熱の爲に脈搏の多い時等には、心臓部に氷囊をあて丶治療しなければなりません。

疼痛を治療するには、ホーメンテーションは堪へられる丈熱くして、冷めて來れば直ちに取換へなければなりません。或種の疼痛の場合には最後の冷水摩擦を省き、乾かして直ちにフランネル或は其の他のもので包みなさい。

効果。ホーメンテーションの効果は、治療後の皮膚の赤いので解ります。ホーメンテーションは疼痛を治癒し、充血を散ぜしめ、或は冷水治療の下準備をする爲に用ひられます。

ホーメンテーションを咽喉及び胸部にあてると、咽喉の痛、扁桃腺炎、咳、氣管支炎及び充血した肺等に良くあります。咽喉だけにあてる時はホーメンテーションの布を八寸若しくは十吋位に折り、耳の下まであてなさい。又胸部のみにあてる時には布をなるべく大きく四角に折るが便利です。肋膜炎の時には悪い方の腋下胸骨より脊柱までの處にあてなさい。腎臓病や腰痛の爲には腰部全體にあて、脊柱にあてる時には細長く約六吋の布にしてあてなさい。ホーメンテーションを脊柱にあてると睡眠を促進します。この目的のためには餘り熱くする必要はありません。脛關節等にあてる時は布を脊柱にあてる時と同じやうに折り、それで脛を卷きなさい。

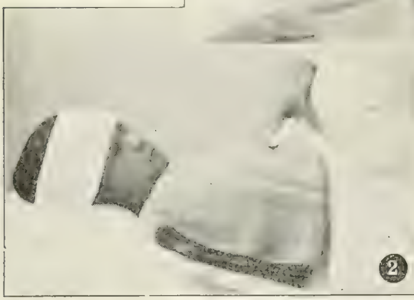
## レバルシーブ・コンプレッス

（冷熱交換治療）

ホーメンテイションの當て方



(1)ホーメンテイションを胸部へあてる



(2)あつ過ぎる時は靜かに少しまくつて、空氣を入れる



(3)ホーメンテイションの取換へ

之は文字の示す通り普通の溫罨法の間に冷罨法を施すことを申します。普通のタオル又は布片を冷水か氷水かの中に冷却して絞り、溫罨法を除くと共に同部分にひろげます。よく押へ付けて密着させ、裏返して又押へ付け、而して除き、乾いたタオルで局部の濕氣を拭きとり、其間に用意されてある溫罨法を直ちに施すのです。因に冷罨法の代りに氷塊の破片を以てなでても結構です。尚溫罨法と冷罨法との時間の割合は十に對一を適當とします。この治療を脊髓に施す時は強壯劑的作用を起します。胸部、腹部、頸部又は關節などでは溫罨法にこれを併用した方が結果が良好です。又感冒、氣管支加答兒及び、急性狀態の去つた後等にこの交換治療を施すことも結構です。腹部に施した場合は消化液の分泌を旺盛にして胃腸の運動を助けます。

## コールド・コンプレッス

(冷　濕　布)

これは冷水に布片を浸して局部に用ゆるもので、手拭若しくは普通綿布を適宜の大さに折つて、冷水又は氷水に浸すか氷の上に直接布片を當て、水の滴れない程度に絞つて用ひます。連

續的冷罨法を施す場合は、其布片の溫らない内に交換しなければなりません。布片は二つ備へて普通五分間毎に交換しますが、其布片が厚ければそれに準じて使用時間を延す事が出來ます。この冷罨法は頭部、頸部、心臟、肺、腹部、脊髓其他の箇所に施します。頭部に施す場合はよく押へ付けて額、顳顬動脈に密着する樣注意しなければなりません。尚此際枕は油紙かタオルで濡れない樣にしなさい。腸チブスの發熱時に際して腹部に用ひるときは、患者の着物、寢具が濡れない樣注意が肝要です。冷罨法を施す時最も注意を要する事は冷却せる布片が溫くならないうちに交換することで、もし此の點に注意を缺いて、布片が溫くなつた場合は溫濕布となり、治療の效果は失はれて反對の結果を收穫することになります。

## ヒーテング・コンプレッス

（溫　濕　布）

ヒーテング・コンプレッスとはコールド・コンプレッスが其儘溫るために、フランネルかタオルのやうなものにて其上を覆ひ、濕つた溫き熱を以て局部を溫めるのが目的であります。

最初ガーゼの三四枚重ねたもの、若しくはリンネルの二重か一重のものを冷水に浸して絞り上げ、それを局部に直接當て、其上へ乾いたフランネル又はタオルクロースかゴム引防水布、油紙などで覆ふて濕氣の發散を防ぎ、而もこれによつて直ちに温らない時は尚湯タンポを用ひて温めるのであります。

このヒーテング・コンプレッスは治療と治療の間の數時間、若しくは終夜其儘にして置きます。終夜これを其儘になす場合はゴム引布の如き不透水性の物を用ひない限り、朝迄には乾いて居るのが普通です。尚これを除いた時には局部を冷水で摩擦し、タオルを用ひて濕氣をよく拭ひ去らなければなりません。

ヒーテング・コンプレッスは咽喉、胸部、腹部、關節の治療に用ゆるものです。

モイスト・チエストパック。（胸部のヒーテング・コンプレッス）胸部のヒーテング・コンプレッスをなす場合には、チヨッキの如き胸部に密着するものを用ゆるならば大變たやすく出來ます。最初先づガーゼの三四枚重ねたものか、一重の綿布を以て第一回の如く作り、同じくフラ

ンネルか柔い毛布を以て同形の縦横共稍大いものを作ります。又其治療の順序と方法とは前記のヒーテング・コンプレッスの場合と同様であつて、ガーゼの分を冷水に浸して絞り、胸部に密着させ直ちに其上をフランネルか毛布の布を以て覆ふのであります。若しもこれだけの仕度が出來ない家庭に於ては、着古しの綿或は毛メリヤスズボン下二足を以て代用しても差支へありません。卽ち綿のズボン下をガーゼ代りに、毛のズボン下を、フランネル代用にするのです。此際は兩端を肩より取りて前胸部で重ね、腰圍りの部分を以て胸圍に當てます。

## ヒーテング・スロート、コンプレッス

（咽喉濕布の一種）

先づ、ガーゼなれば五、六枚、普通綿布なれば、二、三枚、巾二寸四、五分、頸部を二卷出來るものを作り、冷水に浸して固く搾り上げ、頸部を卷き、その上を巾四寸のフランネルを以て二卷、三卷して安全ピンで止めます。この濕布は布片の小い結果、固く搾ることが出來兼ねるがゆゑに布片には多くの水が殘つて居るが、就眠前になしたならば朝までには全く乾いて居

モイスト・チェストパック（温濕布を胸部に當てる）





[illegible]

ます。翌朝このコンプレッスを取除いた時は直ちに冷水を以て局部を摩擦しなければなりません。

このヒーテング・スロートコンプレッスは咽喉の痛み、咽喉カタル、咳、聲の出ざる時、扁桃腺炎などには極めて効果があります。その他咽頭炎、急性咽頭炎等によろしく講演家などは之を行ふ事によつて咽喉を保護することが出來ます。尚扁桃腺の場合には濕布を耳の下方まで用ひ、それを保持する爲に頭部からの繃帶が必要になつて來ます。

## コールド・ミツテン・フリツクション

（健康增進冷水摩擦）

準備。華氏五十度乃至六十度の水、若しくは氷水をバケツか桶に用意し、敷布一枚、タオル三筋、粗きミツト（毛織の摩擦用指無し手袋）一つ、頭部及び頸部用の濕布各一枚宛。

治療順序。室内の温度を冷さぬ様にするとともに患者の全身を暖めて置かなくてはなりません。若し足が冷えてゐる場合には足浴をして暖める必要があります。一度に身體の一局部を出

させて治療を致します。

患者を仰臥させて毛布を掛け、顔面を冷いタオルにて拭ふか、若しくは、頭部及び頸部に冷濕布を當てます。患者が心臟辨膜に疾患のある場合に限り、その心臟部に氷嚢を置く事を忘れてはなりません。

方法。最初右手から始めます。患者に右手を出させ手の下及び肩のまはりにタオルを置いて夜具と患者を濡さない様にし、施術者は手に手袋をはめ、そのまゝ準備せし冷水若しくは氷水に浸し、餘分の水を振り落すか搾り出すかし、患者の右手を四十五度の角度に保たせ、迅速に力を入れ、指先から肩まで全部を上下摩擦し、終に紅色を呈するに至つて止めます。次でその手袋を水の中に落し、一筋のタオルを以てその腕を覆ひ、タオルの上から又一様に摩擦して濕氣を乾かし、紅色を呈するまで摩擦します。これで患者の腕をもとの位置に返して終ります。次に左腕を右腕と同じ順序と方法を以てなし、次に胸部、腹部、右足、左足と順次に、同一方法を繰返した後、更に患者を俯向けに伏させ、背部を胸部同様に施術します。かく全身をな

し終つてから敷布を取り替へ、安臥させるのです。尙胸部、背部及び足部の乾燥摩擦をする際には、患者の兩手をかりてタオルの端を持たせ、タオルの位置を保たせると好都合です。

注意。患者が比較的健かな人であるならば、粗雜の手袋を撰び、又治療中手袋を二、三度水に浸し、摩擦速度と力の入れ方に加減をしながら致します。これに反し、患者の體質が弱いとか病後で衰弱してゐるやうな場合には、手袋の選擇を前者と反對に軟かなものを選び、その他もそれに準じてやります。

## ウエット・ハンド・ラブ

（濡手にて施す摩擦）

これはコールド・ミツテン・フリツクションと同じ手順、方法でやるものです。つまり一部を暫時裸にして、冷水に浸した手にて摩擦し、輕くたゝき、乾いたタオルと手にて急ぎ摩擦して乾かし、終にするのであります。水に浸すのは二乃至四回、或はそれ以上になる程効力を增します。

## コールド・タオル・ラブ

（濡タオルの上より施す摩擦）

コールド・タオル・ラブを行ふ際には、コールド・ミッテン・フリツクションの際に用ふる手袋の代りにタオルを使用するだけで、順序は前二療法と別に異るところなく、先づ腕から始め、胸部、腹部、脚部に移り、背部を以て終と致します。

先づ腕を垂直に擧げ、掌を足の方に向けます。タオルを冷水に浸し、輕く絞つて急ぎ展げ腕全部を包み上側の二隅は手掌に捲くし込んで患者に握らせます。かくてその部分をタオルの外側から上下に摩擦致しますが、勿論反動を大ならしめる爲に打敲も行ひます。終りましたらタオルを取除き、コールド・ミッテン・フリツクションの時と同樣にして水分を拭ひ去ります。

胸部、腹部に之を施す時には、濡タオルは之をその全面に展げ、肩のところの上部二隅をしつかりと患者に握らせておいて、その間に施術者はタオルの外側から下の方へ摩擦致します。

コールド・タオル・ラブはコールド・ミッテン・フリツクションよりは遙に身體の熱を取り



コールド・ミッテン・フリックシヨン

去るものなるが故に、患者に一層の反動を起させます。之は身體から可成の熱を取り去るところから往々にして熱病に應用されます。一部分を行ふに二回以上タオルを浸せば、熱を引き下げる上に大いに効力を生じます。

## ソート・グロー

（鹽を使用して施す摩擦）

準備。目の粗い鹽（普通の鹽）二百四五十匁を冷水を以て潤します。患者は湯殿に於て熱い湯を入れた盥がバケツの中に直立するも又座するも適宜。

施術。施術者は患者の片方の腕から始めます。先づ足盥又は浴槽内の湯を手にすくつて、始めんとする患者の腕の全部を潤し、次に前記の準備せる鹽を一様に塗りつけ、兩手の掌で鹽を皮膚に揉み込むやうな心持で赤くなるまで迅速に平均に強く摩擦します。更に此方法を他の腕にも繰返し次に胴體の前後を同時に同じ順序と方法をもつて摩擦します。かくて兩腕、胸、腹背部、臀部、更に兩足といふ順序をもつて同一方法で治療します。施術が終れば最初に温湯次

に微温湯をかけてよく鹽を洗ひ落し、若し體力が許せば最後に冷水をかける事は更によくあります。然る後敷布かタオルを以て患者の全身をよく拭ふことは一般と變りありません。此のソート・グローは血液循環の強い刺戟劑的作用をなすものであつて、どういふ人に應用しても反動作用を促す上に効果があります。尚、このソート・グローの外コールド・ミツテン・フリツクション、ウエット・ハンド・ラブ、コールド・タオル・ラブ等の治療は強壯劑的の摩擦と云はれて居ます。何故なればこれらの治療は著しく血液循環の反動を刺戟し、且つ其結果を得るは大部分強き摩擦によるからであります。

## ハツト・フツト・バス

（足　浴）

これは水治療法中の最も必要な治療であつて、多く豫備治療として他の治療に併用して多大の効果があるもので臥床のまゝにても椅子に凭れ掛つてゞも何れでも出來ます。長さ一尺二、三寸、深さ七、八寸、楕圓形の桶（他の有合せのものを代用してもよい）に華氏百五度位の湯

をクルブシの上まで浸る位に入れ、これに患者の兩足を入れ、更に徐々に熱湯を注入して百二十度位までになし、患者の體は毛布か敷布を以て覆ひ、坐位のまゝでなす時、又は治療の長時間に亘る時、フット・バスの極めて熱い時など或は又眩暈の起りさうな時は頭部を冷しなさい。又臥床のまゝでなすときは患者を仰向きにさせ、兩膝を立て夜具の上にゴム引布又は油紙を敷きて夜具の濡れない樣にし、更に足部の隙間から入る風によつて體が冷えない樣に、毛布か敷布によつて注意して塞がなければなりません。時間は五分乃至三十分間で患者の體力の如何によつて加減を要します。これは體の他の疾患部の充血を足に誘導するのであつて、最後に足部の温めた部分に冷水をかければ長く血液をそこに保つことが出來ます。又時として大匙二三杯の芥子を湯の中に入れて用ゐることもあります。

### アルタネート・ハツト・エンド・コールド・レツグ・バス
（冷熱交換脚浴）

二つの桶に一つは四十五度位、一つは堪へ得る限り熱い湯を膝がかくれる位の深さにまで入

れ、最初に兩足を湯桶に二分間位入れ、次に冷水の桶に十五秒乃至三十秒間入れ、これを交互に繰返すこと十分乃至十五分間、最後は冷水から出して、よく拭ふ。此間熱湯を徐々に桶に注ぎ込み、溫度の冷えない樣に注意することを忘れてはなりません。この治療は足部に强い血液循環の作用を起し、そのために他の疾患部の充血を足に誘導する上に効果があります。殊に逆上せた時、頭痛時の治療の際にはこれと共に頭部に冷水濕布をすると更に効果があります。又これは足部に化膿を起した場合の治療に有効なものです。

## シヅ・バス（腰湯）

シヅ・バスに必要なる器具は普通の盥、若くは市中の金物屋にて販賣するトタン引のもの次にハット・フット・バスのための桶と、頭部および頸部の冷罨法のために冷水を充した金盥とタオル等を準備する必要があります。患者の背をたもたせるために洗濯板の上にタオルを敷きて凭れ掛らせ、膝下にも幾重かに折つたタオルを敷き、患者が體の何れにも些の痛みを感ぜ

（上）ホーメンテーションを脊柱にあて、レッグバスをなす





（下）冷熱交換脚浴療法

ず、心持よく治療の時を過し得る樣注意しなければなりません。

## コールド・ラビング・シヅ・バス

（腰を冷水に浸し施す摩擦）

臀部を蔽ひ腹部にまで到るほどの充分の水を使用します。腰湯の方は華氏五十五乃至七十五度とし、足湯の方は百五乃至百十度卽ち耐へ得らるゝだけの溫度になし、時間は一乃至八分と致します。而して、臀部は力を入れて強く之を摩擦し、反動を促すに努めます。摩擦用手袋を使用するも差支へありません。

効果。短い時間——一乃至四分位——の治療は骨盤附近の血行を大いに促進し、腸、膀胱、子宮の筋肉組織を刺戟します。五十五乃至六十五度程度の冷水にて施し、力を入れて摩擦を行ふ時はこの効果は一層著しきものがあります。このコールド・ラビング・シヅ・バスは腸筋肉の衰弱、弛緩から來る便秘の場合、または出産後子宮が收縮せずその爲、時をり又は一時に多量に出血を見る場合などに之を施せば特に効果があります。但しこの場合には毎日これを行ひ

力を入れて摩擦する事が肝要で、その溫度は最初は八十五度ぐらゐにし、若し結果が好かつた場合には治療毎に五度ぐらゐづゝ下げ、五十五度まで引き下げます。痔を引き込ませるには淺い桶でコールド・シヅ・バスを致します。

## ハット・シヅ・バス

（熱い腰湯）

華氏百五度程度を以て始め、急速に溫度を增して百十乃至百十五度にいたらしめます。足湯は百十乃至百十八度位がよろしく、常に少くも腰湯よりは二三度は熱くなければいけません。また頭頸部に氷囊をあてがふか若しくは冷水布をあてゝ三分毎に取換へます。全體の治療時間は三乃至八又は十分間でよいでせう。終る時、湯を少しくぬるくし、一、二分間浸しおきます。もし發汗せし時は冷水を肩から胸のあたりに注ぎます。

効果。ハット・シヅ・バスは月經痛、いろ〱の原因から來る腰部諸器官の痛み、利尿時の疼痛、疝衝による直腸又は膀胱の痛み、痔痛を去るのに効多きものであります。但し痔の場



ハツト・シツ・バス（腰湯）

合には最後に淺い桶にてコールド・シツ・バスを行つて治療を終ります。また老人などによくある、攝護腺肥大のため膀胱孔口が塞がつて起る利尿困難を去るには、このハット・シツ・バスは最も有効な方法にて、一日に二三回づゝも行へばその効力著しきものがあります。但しこの際又その他の場合にも（月經痛、利尿時の痛みを除く）患者がハット・シツ・バスから上ると同時に臀部（背後及び脇）に冷水をかけます。之をレバルシブ・シツ・バスと申し、普通のハット・シツ・バスよりは遙に効果多く、特に急性狀態を通り越した腰部諸器官の各種焮衝にはもつて來いの治療法であります。尚この場合には極く熱い湯――華氏百十度乃至百二十五度位――四五升にて先づ膣の洗滌をしておく事が必要であります。

## ハット・ハーフ・バス
### （半身溫浴）

これはハット・シツ・バス又はレバルシブ・シツ・バスに代るものとして家庭に行ひ得る善い治療法であります。普通の風呂桶内で患者を腰かけさせて置いて行ふだけの事でありまして

水の溫度、治療時間、頭頸部の冷却、最後の灌水などはハット・シッヅ・バス又レバルシブ・シッヅ・バスに於けると同様であり、その用途、効力も異るところはありません。

# 第十四章　感冒とその手當

所謂『普通の感冒』と申すのは、鼻の内面の粘膜及び氣管の上部の炊衝の事にして、頭痛、鼻汁の排出及び輕微の發熱と噴嚏、咳及び聲嗄を伴ふものであります。時としては背部及び四肢に痛を覺え便秘或は下痢等消化器の故障すら現出する事があります。

感冒に襲はれたと思つた時には、なるべく重苦しい食物を避け、輕いものを攝取するが宜しい。一日に湯か水をコップ八杯ぐらゐづゝ飲む時は、皮膚、腎臟、腸等より毒素を排泄し、血液を淨化する上に非常な効力を與へるものであり、果物の汁、レモン水等も之と同樣の働をするものであります。脂つこいものよりは淡白な野菜のスープの方が勝つてゐます。甘い物は澤山食べてはいけません。蓋し之は肝臟の負擔を倍加するからであります。

次に留意すべきは腸に對してゞあります。之は常に活動を盛ならしめておかねばなりません

一日に一二回の便通がなくてはなりません。その爲には下劑（例へば瀉利鹽）を服用するか或は灌腸をなすが宜しく、灌腸の場合には微温湯六百グラムに茶匙一杯の食鹽或は重曹を入れて致します。

早く感冒を治したいと欲ふならば、先づ安靜に就床してゐる事、身體をフランネルか毛織物で温くしておく事が大事であります。

又温罨法をも爲すべきであります。普通毛布の四分の一の大さのを熱湯に入れてよく絞り、胸部が包めるくらゐに折ります。それから先づ第一に胸を明け、其上に乾いたタオルを置き、それから温罨法布をおくやうに致します。なほこの場合着物を濡さぬやう、ホーメンテーションの兩端を他のタオルで包みおく事を忘れてはなりません。之を三度ぐらゐ繰返して一回の治療と致しますが、温罨法布を取除いた後は直ちに冷水に入れてよく絞つた布を以て胸部を素早く拭かなくてはなりません。斯うする時は非常に皮膚が赤くなります。一回の治療は凡そ二十分を以て限度とし、一日に三回行ひます。

足湯が又非常に良い結果を與へます。患者を椅子に腰掛けさせ、極熱い湯の入つたバケツに足を入れさせ、體を毛布で包みながら汗を出すに至るまで徐々に熱い湯を加へます。或人々は此の足湯をば熱いのと冷いのと交互にする事を好みますが、其の時には、熱いのに三分ぐらゐ次に冷いのに三十秒位入れるのであります。若しも患者が發汗しない時には治療中熱い湯を飲ませなさい。そして治療中頸部を冷布で卷きます。

頭だけ出し頸に冷布を卷き、全身を熱い毛布を以て包む事も亦發汗を促します。

藥品では薄荷腦が一番宜しく、之を以て吸入するを可とします。即ち薄荷腦の小量にアルコール數滴を入れて溶解せしめ、更にユーカリ油數滴と水とを加へ吸入器に入れて、一時間おきに五分位づゝ吸入を行ふのであります。

扁桃線が肥大してゐる場合には一日に二回ぐらゐづゝ一パーセントの硝酸銀を以つて清拭するを要します。又含嗽劑で一日三回位含嗽したら良いでせう。この場合最も簡單な方法で數回分を製するには、食鹽、硼砂、重曹の各散藥をコーヒー匙に平に一匙（約一匁）秤り、サイ

ダーの空瓶に入れ、水を口まで充して振盪若くは放置し、溶解した時を待つて使用します。

ともあれ何よりも先づ第一に、充分の新鮮なる空氣と日光と休息とを等閑にする事は出來ないでありませう。されば大して重くない感冒の場合には、靜かに戸外を散歩する事など大いに助になると思ひます。

# 第十五章　咳に對する手當

咳は多くの疾病に伴ふ厄介千萬な症狀の一つでありまして、特に冬期に多く現るゝものであります。「たちのよくない咳にとりつかれた」と云ふ言をよく耳にすることがありますが、然し咳それ自體は決して疾病でないことを知らねばなりません。咳は單なる一症狀であつてこれには必ずその原因が在るのであります。然しこの咳そのものが厄介至極なものであるため往々にして患者は、本當の病氣よりもその一徴候であるところの咳の方の診察を乞ふことがあるのであります。

## 咳の原因に就て

故に私共が、咳の手當を誤りなく巧にしやうと思ふならば、先づ第一にその原因を究め、

その區別を辨別する方法を知つておかねばなりません。第一に咳は肺臟の疾病、卽ち氣管支カタル、肺炎、結核、風邪、インフルエンザ等の直接的一徵候でありまして、氣管支及び肺臟の氣胞內に炎症を起し、且つ分泌がはじまるため、身體は粘液より脫し且つ刺衝を打破せんとして咳を發するに到るのであります。又この咳は時として喉頭に焮衝を起した爲に發する事もあります。咽喉からのは、普通寒冷、誤つた方法による聲の使ひ過ぎ、喫煙等のために生じた炎衝に原因します。この他に扁桃線肥大、アデノイド等も咳の原因となります。

咳は又慢性的心臟病及び腎臟病等の間接的徵候をなす事もありますが、それは斯る疾病に罹ると血の循環が不完全になるために肺底に充血を來すからでありまして、そこに分泌物を生ずるところから、肺臟の末梢神經に刺戟を來し、斯くして咳が發するのであります。

## 咳の種類

斯様に一口に咳とは云ふもの、その種類は決して一つではないのでありますから、之を見別

ける事が私共に必要であります。

先づ第一に俗に云ふ乾咳として普通一般の風邪に伴ふ咳があります。普通の風邪、神經過敏、胃病、肝臟病等が多くそれの原因となつてゐます。然し茲に恐るべき事は、この種の咳が結核の初期に出るのと殆ど區別のつかぬ事であります。そのために往々にして結核の初期を無爲に看過する事があります。

次に重苦しいゼイ〳〵云ふ長い咳で、酷い氣管支カタルや肺病の第三期の末頃によく出るのがありますが、この種の咳は、激發的發作的に起るのが常で、それも一つで止まずひき續き澤山に出るのが普通であります。

尚ごく短いが然し烈しい咳で、肺炎、肋膜炎（腹膜炎）に伴ふものがあります。これは大抵の場合患者がこの咳があまり苦しいので、つとめて之を抑壓しやうとしますから、容易に見別けることができます。

次には嗄がれた吠えるやうな咳で、之は喉頭の疾病の一つである格魯布性喉頭炎に伴ふもの

であります。

又鵝鳥の鳴聲のやうな咳もありますが、之は大動脈瘤があつたり、或は瘤腫が氣管を壓する場合等に伴ふものであります。

百日咳――この咳はこれの名の如き疾病の主徴候でありまして、烈しい氣息を吐きだすやうな咳が續け樣に出たのち、引續きウーッと云ふ聲と一緒に長く息を吸ふ如くするがこれの特徴であります。この種の烈しい咳には往々にして嘔吐の伴ふ事も珍しくありません。

## 治療

曩にも申しました如くに、咳が出るのは何かそれの原因となつてるものがあるのでありますから、治療する場合この點に留意しなければなりません。故に直接原因をなすところの氣管支カタル、肺炎、結核などに對する治療法が施されるとき、隨つて咳も自然と出なくなるのであります。又咳は身體より毒物を除き刺戟に打勝つ自然の爲すところの試みでありますから、

唯無やみに之を除かうとして賣藥などを用ふることは考へものであります。止むなく藥品を用ふる場合には、醫師の指導を仰がねばなりません。

普通一般の咳には、レモン汁、又はレモンと蜂蜜とを等分に溶したものを飲むと効目があります。或は時として生のレモン半分にグリセリンを滴して其汁だけを吸ふか、或は普通の水かお湯で含漱するか、若しくは吸入することもよろしい事であります。

神經性の咳は意志的に治すことができます。往々咳の原因をなした疾病が治つてゐるにも拘はらず、咳だけが習慣的に殘つてゐる事もないではありません。

又氣管支カタルから發したもの、胸部の痛むものには、一日二回ぐらゐ吸入又は濕罨法を施すがよいのであります。そして之に引續き微溫湯若しくは冷水で全身の汗を拭きとり、それが終つたらば濕布して夜を過すやうにすれば、非常に氣分を爽快に致します。又吸入が非常に効能がありますが、萬一吸入器のない場合には、湯を沸騰させ、紙でジョーゴ樣のものを作つてそれで蒸氣を吸ふても構ひません。溫度は華氏百四十度をよしとし、使用の水は冷水と沸騰さ

せた湯とを同量づゝ混合致します。

若したゞの蒸氣で効能のない場合には、複方安息香丁幾茶匙一杯を約三合の水に溶解して用ひます。また或病人には薄荷腦が大いに効あることがありますが、それには九十パーセントの酒精一匙に同量のクロ、ホルムを加へて、それに薄荷腦十二グレインを溶解し、その溶液二十滴程を約三合の湯の中に混入して吸入するのであります。吸入は一日二回ぐらゐを限度とし且つこの治療をした後に患者を外出せしめる事を禁物と致します。

結核の場合には何うしても經驗ある醫師の勸告に從ふが一番安全であります。咯痰の伴ふ咳をとめたりしては却つて肺に痰をたまらし、生命を縮める事があり、仲々危險であります。然し苦しくはあるがカラ咳である場合には、上記の治療法を何なりとやつて見て差支へありません。若し痰の出る場合にはその痰を出して仕舞ひなさい。決して呑み込んではいけません。

百日咳の場合には、普通の治療法ではあまり効果がありませんから、その手當は新鮮なる空氣、食事、運動の事などを念頭において行ふ事が肝要であります。又劇しい慢性的の咳に對し

ては環境を變化させると往々にして不思議なほど効果を來すものであります。

# 第十六章　肺炎とその手當

肺炎は疾病中でも極めて世界的な、而も非常に危險な病でありまして、嘗てジョン・バンヤンが肺病を呼んで『死の王者』と申しましたが、斯る稱號をウイリアム・オルサー卿はこの肺炎に轉用してゐる位であります。一般にはどうもこの事實を自覺してゐないやうであります。然しこの肺炎以外に四分の一乃至三分の一の死亡率を有する疾病は他に多くないのでありますが、英國の或る生命保險會社の統計によると、冬季に於ける肺炎患者の死亡率は、癌及び結核患者の死亡率に殆ど匹敵する事が示されました。即ち肺炎にて死せる者八・七パーセントに對し、癌、結核の何れかにて死亡せる者一〇・四パーセントの數字を示してゐるのであります。

我が國でも大正十一年に於ける肺炎患者の死亡數は實に十一萬二千六百四十二人の多きに達し、各種疾病の死亡率中最高位を占めてゐます。英國に於ける過去四十年間を見るに、結核に

て死亡する者は年々減じてゐますが、肺炎にて斃れる者は二十五パーセントも增加してゐると は重大な事實であらねばなりません。

これだけの事を申し上げればこの肺炎が如何に怖るべきものであるか充分に會得された事と信じます。事實この疾病は決して之を忽にすべきでなくこれの罹病者に對しては最善の手當を爲す事を吝かにしてはなりません。輕症の場合にも急に惡化する事がありますからよく〱氣を附けねばなりません。

肺炎は急性なる肺の炎症、毒血症、發熱を來す特殊の傳染病でありまして、發病後八乃至十日目位の處が危險の頂上であります。

## 豫防

然し乍ら肺炎は多くは之を避け得らるゝものでありまして、之に罹るのは不注意怠慢に起因する場合が事實に於て多いのであります。又時には非常に身體を冷したため、殊に肺の弱い人

などが犯されることもあります。或は又雨とか寒さとかに逢つて激しく身體を冷しそれが充分に恢復し切らない中に更に再び冷えるやうな事があると、病氣を誘發し易く、終には惡寒となり、發熱となつて罹病狀態になるのであります。

尚又この肺炎は傳染するものであることを忘れてはなりません。從つて患者の喀痰その他の排出物は必ず之を用心して取扱ひ燒却する事が肝要であります。

又往々にしてインフルエンザから肺炎を惹起する事もあります。之は大抵の場合、インフルエンザのすつかり快くならぬ中に病床を離れる事からして起るのでありまして、普通の用心と常識とがあればかうしたことの大部分は避け得らるゝのであります。

又該患者にして常に酒精に耽溺してゐる人は、その經過が仲々はか〴〵しく行かぬものであります。この種の人の心臟は酒精の爲に弱つてゐますから往々にして急劇な熱の持續する場合之に堪へ得ずして斃れることがあるのであります。かうした所から飲酒家の肺炎に犯されたものゝ、死亡率は非常に高いのであります。

故にこの疾病を豫防するに一番肝要なことは口腔を十分清潔にする事であります。肺炎の病菌は、その罹病中は勿論、健康の場合にも口腔内に存在する事がありますから、齒牙の衛生に注意し、常に含漱を行つて口内の清潔を圖る事が肝要であります。

## 水の價値ある事

肺炎の手當上缺いてならぬ三つの事があります。即ち毒血症に抗爭し得るやうにする事、血行をよくする事、痛苦を除くに努むる事であります。故に患者に手當を施さんとする時は、まづこの事を念頭に置いて取りかゝらねばなりません。勿論肺炎の場合には經驗ある醫師の手を要する事は云ふ迄もない事でありますが、醫師の來診を乞ふたゞけで務が果てたやうに考ふる事なく、家族のものは手厚い看護を盡し、患者をして早く全快に向はしめ少しでも氣持よくさせるやうに努めねばなりません。病人をして最初から氣力を衰へさせぬやう、はたで努めるならば危期を無事に通過する事が出來るのであります。

又病室を清潔にせねばならぬことは他の熱病の場合に於けると同樣であります。また病人には餘り厚着させぬやう、寧ろ空氣の通る位輕いものを纏はせるを可とします。この點から輕いネルのやうなものであると好都合であります。また日光と新鮮なる空氣とは肺炎菌はじめ一切の熱病菌には大敵でありますから、病室は決して密閉することなく、たゞ患者に直接風の當らぬやう氣を附け、明い陽當りのよい、然も風通しのよい室こそ、病室としては理想的のものであります。又場合によつては一日に一度位づゝ(長くは不可)寢臺もろとも戸外に出ることもよろしいのであります。

肺炎の場合には常規の手當を採用すると云ふよりも寧ろ病人により又病氣の徴候によつて手當する事が肝要であります。患者が多血質の人である場合には、過分の負擔を荷ふてゐる心臓と血管に休息を與へるやう手當をなし、反對に脈搏が弱く且つ不規則である場合には、活氣づくやう刺戟的治療法を試みるべきであります。

肺炎に對する特別なる手當と云つたやうなものはありませんけれども、溫める事ほど患者を

心地よくさせるものはありません。溫浴、ハットパック、床中にて溫足浴を行はせ、なほ熱い湯を呑ませる事等、效果大なるものであります。溫足浴は三十分乃至四十五分間行ひ、場合によつてはこの際小量の芥子を加ふる事も効能があります。

若し患者に罨法を施す便がなかつた場合には、防嗽劑消炎藥を採用する事が必要であります。之は粘土狀のものでありますから、布に擴げて身體に帖附します時は、何時間か溫度を保持する事が出來る譯であります。然しこれは化學的藥劑でありますから使用法に循つて取扱ふことを忘れてはなりません。又場合によつては、ラングプロテツクター（肺炎患者用の一種のシヤツ）を用ふることも効果があります。

昔ある國では肺炎患者に對し、故意に血管を切つて出血せしめ、以て病患部の血行を促進せしめたものであるが、現今では前記の水治療法を施す事によつて、血液をある局部から他の局部に誘導する事が出來るやうになりました。

若し高熱の肺炎患者の場合であるならば、左の手當を施します。先づ第一に溫濕布を施して

身體を温めた上、冷濕布をいたします。冷濕布は數分間にして暖くなつて參りますから、さうならない中に、更に冷いのと取り換へなくてはなりません。これを約三時間繼續した後に、十分間程温濕布を施します。それが終ると再び冷濕布に移ります。かくして反覆いたします。之は肺炎に對する原則的な手當でありますが、病氣の程度によつて、手加減を加へなくてはなりません。概して患者は冷濕布を嫌ふ傾向がありますけれども、だからと云つてこの手當を避けてはなりません。

尙熱の高い時には、多くはクール・スポンジング、ウエット・シーツ・パック、クール・バス、微温湯灌腸などを爲し、でなければ患部に氷嚢を當てる必要があります。クール・スポンジングは大いに患者を爽快ならしめ、且つ非常に便利なものである上に之を一部分づゝ施す時は何ら患者の妨げとなるものではありません。又温度を調節する上には非常に微温湯灌腸が効果を與ふるものであります。これには一回毎に華氏四十度乃至六十度の水半乃至一パイントを注入致します。然しこの種の冷却治療が惡寒を誘發させる懼がある場合には、それ以上繼

續してはなりません。

## 食物と飲物

食事は勿論大事な事でありますが、之も一般熱病の場合に於ると大差なく、要はごく輕い無刺戟のものを給するにあります。新鮮な、よく熟した果物とか、ミルク、消化し易いものなどは大いに宜しいのであります。

飲物は毒素を除き、發汗を促すに與つて力あるものでありますから、自由に之を與へて差支へありません。清水、麥湯、ハットレモナーデ等は益にもなり又患者に爽快の氣分を與ふるものであります。之等は規則立つて與ふるを可とします。

腸は灌腸もしくは輕い下劑を用ひて常に清淨ならしむることが最も大切であります。

尙病者が危機に當面せる場合には、薄弱となれる心臓を力づけ血行を促すため何らか刺戟劑を必要とする事もありますが、この大事をとらねばならぬ場合の手當には大いに經驗を必要と

する事でありますから、醫師の指導に從ふ事が必要であります。さうかと云つて危機が迫り又は危い徴候が顯れるまで手當をしないで放任して置く事もよろしくありません。もうかうなつたら病人の力は衰へるばかりであります。故に病氣に罹つたらばすぐにまだ患者の比較的弱つてゐないときに上記の手當を施さねばなりません。

又或病人には不眠と咳と云ふ厄介な二症狀の現れる事があり、而も之は極めて手當の難かしいものであります。故にできることならば病氣の初期のまだ眠ることのできる間に、夜ゆつくりと休息させたきものであります。病室を極く〳〵靜かにし、病人を動かしたり妨げたりする事を極力避けねばなりません。然しこの症狀に對し普通一般の手當で無効である場合には、そのことを醫師によく話して彼に一任する方が安全であります。

この病氣は罹病後直ちにその手當をよくすれば餘病の併發は殆どありません。然し何はともあれ、非常に危險性のものでありますが、之は日常生活に於て一寸した注意と常識とを働かせることによつて大抵は避け得らるゝものであることを常に忘れてはなりません。この病氣は

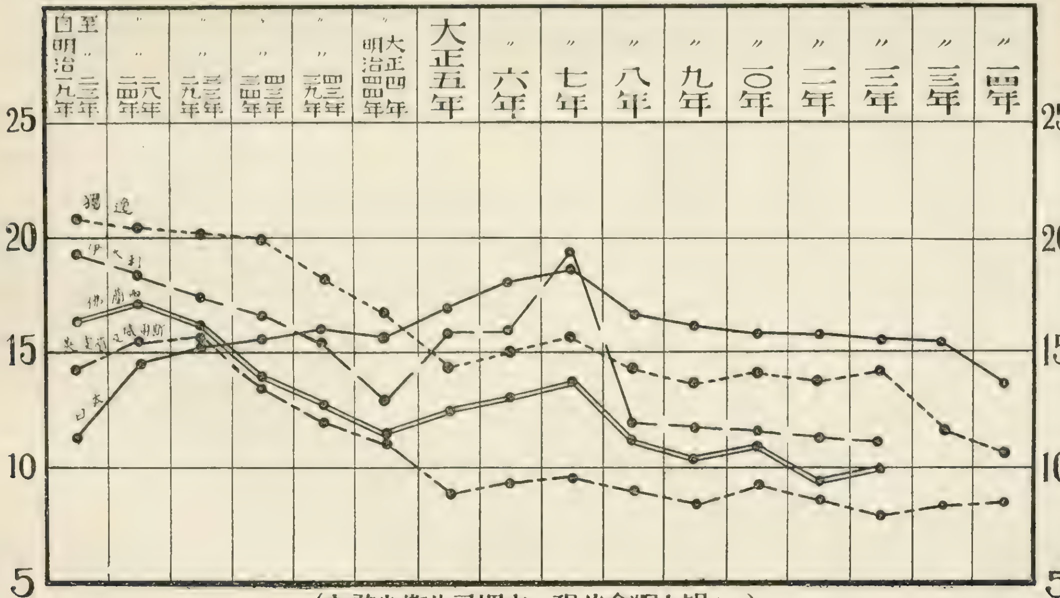
治療するよりも豫防に努むる方が遙かに容易であります。

# 第十七章　小兒の疾病とその手當

凡そ世の中に可憐な小兒に優りて家庭を明く、暖くなし得るものが他にあるでせうか。苦惱する嬰兒の面を見ながら「かあいさうに」ぐらゐの事で平氣で居り得る人が果して何人あるでせう？　さうです。小兒を救はんが爲には己が生命など顧みない人すらある位であります。にも拘らず、育兒法の不合理である爲に死亡する小兒は年々幾百萬を超えるか知れません。內務省の發表によれば我が日本のみで大正十五年の一年間に生後滿一歳未滿にて死亡せし嬰兒はその數三十二萬に達しました。つまり出生數の約六分の一に當ります。

然しながらこの憐むべき小兒もその育兒法さへ適當であつたならば、多くはりつぱに生存し得てゐる筈の者であります。その健康時の取扱がよければ病にも罹らず、從つて斯る悲しむべき結果に到らずして濟んだ筈であります。

乳児死亡 出産百ニ付一歳未滿者死亡 各國比較




(内務省衛生局調査 現代食糧大観より)

内務省の統計によれば死亡者の年齢から見ると五歳までの幼兒がその最高位を占め、總數の約四十パーセントに當るが、とり分け滿一歳未滿の死亡者數は二三歳のそれを除外し、その他の年齢の死亡數よりは十五倍も多いのであります。

かゝる小兒を救助すべき方法は果してないのでありませうか。否、これらの死亡者の三分の一は之を豫防し得る事を確信する者であります。統計によれば、下痢、腸カタル、肺炎、氣管支炎、腦膜炎等による死亡が分けても多いやうですが、腦膜炎を除く他の疾病は、一般にも豫防可能のものたる事が認められてゐるのであります。

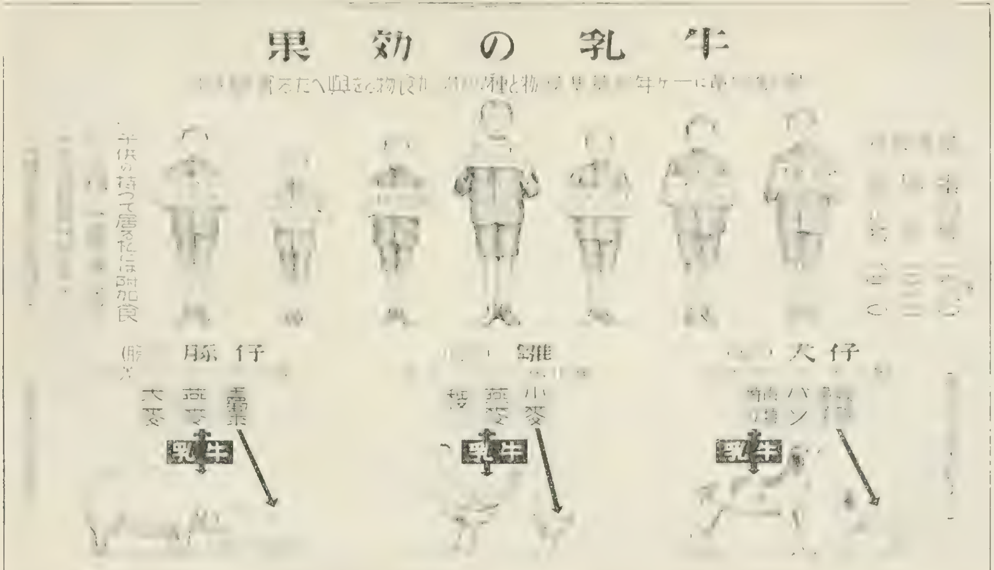
## 下痢

嬰兒死亡の約三分の一は下痢若くは腸カタルが原因であります。最も罹病者の多い時期は七月八月でありますが、一年を通じ絶えず多數の死亡者を出してゐます。概して非衛生的飮食又は育兒法に基因する疾病であります。

嬰兒の食物を適當に選擇する事、こはまことに重要な問題であります。

嬰兒の營養物としては母乳に越したものはありません。故に萬一之がない時には良いものを擇ばなくてはなりません。母乳の不足するが如き人も出來る限り母乳をやめず、足らぬところを他の營養物で補ふやうにして貰ひたいものであります。

然し何はともあれ、强壯な健康兒に作りあげるには、よい食物を與ふるに優り、授乳時間を正確にする事が肝要であります。普通嬰兒ならば三時間おき虛弱兒ならば日中は二時間半おきに授乳するがよろしい。この程度にすれば乳兒は充分飮めもするし、又飮んで胃の腑がいつぱいになると次の時刻までゆつくり熟睡するのであります。泣く毎に乳を當てがふ如きは大間違ひで、赤兒は饑以外の理由からも泣く事があるものであります。胃の腑が充分になる程飮ませたら三時間は何をも與へぬ方が宜しいのです。かうして五ヶ月を過ぎたら、次からは四時間おきに致しますが、二十四時間に八回の授乳、これは母乳營養兒に於ても人工營養兒に於ても同樣と致します。


牛乳の効果
子供の持つて居るのは附加食
仔豚
雛
仔犬
牛乳
牛乳
牛乳
燕麦
大麦
小麦
パン

一回の授乳分量は大體左の如くであります。

生後一ヶ月　八十乃至百グラム
生後二ヶ月　百乃至百二十グラム
生後三ヶ月　百二十グラム
生後四ヶ月　百三十グラム

人工營養物は月毎に少しづゝ濃厚ならしめゆく事が必要であります。

凡そ嬰兒の食物としては母乳が最も理想的なものでありますから、之に代るものを作る場合には、できるだけ之に近いものを作る事に努めなければなりません。メロンス・フード、ネツスル・フード、ラクトーゲン、ホーリツクス、モルテツド・ミルク、煉乳、クリム等は何れも相當の價値あるものなれば、よいのを擇ぶがよいでせう。

なほ年齢により次の如く混合し、温め、然る後嬰兒に與へるがよくあります。

生後　嬰兒營養素　牛乳　湯ざまし

| | | | |
|---|---|---|---|
| 第一ヶ月間 | 二瓦 | 三二瓦 | 六八瓦 |
| 第二ヶ月間 | 三瓦 | 五〇瓦 | 六五瓦 |
| 第三ヶ月間 | 四瓦 | 六〇瓦 | 六〇瓦 |
| 第四ヶ月間 | 五瓦 | 七〇瓦 | 六〇瓦 |
| 第五ヶ月間 | 六瓦 | 八〇瓦 | 六〇瓦 |

亦嬰兒には毎日必ず幾分の水を與へる事を忘れてはなりません。勿論初生兒には湯冷しをよしとします。

概して下痢は不適當な食物と不潔とに基因するのでありますから、嬰兒は之を清潔にし、清水、清食物を與へねばなりません。又生後二ヶ月ぐらゐの兒には一日三、四、グラムづゝ蜜柑の絞汁を與ふるも効果あるものであります。

今までには下痢の豫防法を申しあげましたから、更に今度は、小兒がそれに罹つた場合の手當に就てお話し致しませう。それには四つの方法があります。第一に食事は上述の規則に從

ふ事。(但し下痢の甚だしき場合には分量を同量の熱湯にて薄め更に五分間煮沸する)とにかく下痢の止らぬ間は、食物は全部煮沸して用ふるを必要とします。第二、病兒には四時間おきに澱粉灌腸を施す事。之は食料澱分十五グラムを百グラムの微温湯に入れてするものです。第三、四時間毎に病兒の腹部に温罨法を施す事。一回治療時間は二十分を限度とします。第三、四時間毎に次の處方薬を服用せしめる事。(一回四グラムづゝ)

次硝酸蒼鉛一〇グラム　阿片丁幾二グラム
生薑舎利別五グラム　水一〇〇

## 肺炎

次に肺炎とその症狀に就て少しく錄しませう。肺炎は風邪から來る疾病であり、又嬰兒には風邪に罹り易い場合が澤山あるものであります。室内を餘りに熱しすぎ急に開放する事、開閉の劇しい戸の直ぐ前に寢かしおく事、室内をあまりに寒冷になしおく事、赤兒の手足を甚だ

しく冷しおく事、嬰兒を入浴後急激に冷す事等皆それであります。又嬰兒の衣服、手足を濕らし寒冷なる室内にて更衣せしめたりする時は肺炎を誘起せしめ易いものであります。

肺炎の手當としては、嬰兒の居室は攝氏二十度ぐらゐの溫度に保つ事。人工營養物ならば四時間毎に平常の二倍に薄めて與へ、母乳營養ならば同じく四時間毎に五分間を限度とし授乳致します。又冷い湯冷しを與ふべきであります。高熱の時は病兒はしきりに渇を訴へますが（年長になる程甚だしく欲求します）求むるだけ與へて差支へありません。更に一日三回（一回三十分間位づゝ）胸部にコールド・スポンヂ・バスを施しますが、更に冷濕布をなし、乾いたネル布などにて掩ひおくも効果があります。

ウインターグリーン油（Wintergreen）十パーセント、オレフ油九十パーセントの混合油を胸部に塗附するも惡くありません。又病兒が呼吸困難を訴ふる時は吸入するがよく、それには薄荷腦、ユーカリ油各半グラムを二百グラムの湯に溶して用ひ、二十分間ぐらゐづゝ一日三、四回施します。

繰返し贅言を費すまでもなく、肺炎に於てもその事後手當の方法を知るよりは、風邪、肺炎の豫防法を知る事がはるかに善く又大事な事でありますから、ひどい風邪に罹つてゐる人の傍には小兒など成るべく近よらせないのが安全であります。と共に嬰兒をあまり溫め過ぎぬ事、足を常に溫かにしておく事を忘れてはなりません。

## 腦膜炎

小兒死亡の第三原因をなすものは嬰兒の腦膜炎でありますが、罹病兒がそこいらにゐて、他の人に觸れる爲に、その豫防は仲々に困難であります。されば我々は何か熱病か風邪の徵候ある小兒のそばへは出來るだけ我が子を近づけないのが賢明な方法であります。世の親たちが病兒をその本人だけに食止める事ができたら、いかに多くの人の病氣が豫防せらるゝか判りません。私共は愛する子を病になりかけてゐるやうな人、病氣に罹つた子供などに近づけますまい。然らば下痢、猩紅熱、痲疹、或は恐らく腦膜炎、百日咳をも豫防する事ができませう。

腦膜炎の血清治療も幾分の價値ある事が發表されましたが、まだ完成の域に達して居りません。つまる處、親たる者はその子女に善い食物を與へ、風邪の豫防をなし、患者になるべく近づけぬ事を工面すべきであります。さうすれば年々何の位多くの貴重な人命が助かるか判りません。

# 第十八章　腰神經痛とその手當

腰神經痛は致命的な又は危險性の病氣ではありませんけれども、仲々恐ろしい痛みを起すまことに厄介な病氣であります。劇しいのに襲はれると、その痛みが隨分激しいため患者は全くどうすることも出來なくなつてしまふ程であります。

腰神經痛とは、腰の筋肉——背中の最下部を成してゐる大きな筋肉の一疾病でありまして、その狀態は、原因に於ても療法に於ても、リウマチス及び痛風と酷似して居り、之に犯されるのは中年過ぎの勞働に從事する人に多いやうであります。

腰神經痛は突然にあらはれ來り、急激な筋肉の震動を伴ふが普通であります。時として、冷い濕氣ある所に曝されたりすると——特に身體を暖め過ぎてゐるとき——この病氣に罹る事があります。又この持病のある人にとつては過勞、營養不良が之に對する抵抗力を弱める大なる

原因となります。

とは云へ、之は概して老廢物の排泄が完全に行はれてゐない事に起因するやうであります。一般に、口々充分の水分を攝取しないため、肝臟、腎臟、腸の機能が遲鈍になつたか、或は溫浴又は適度の運動を怠ることに起因します。

腰神經痛は『脊中の最下部』つまり、腰の所に起る劇しい神經的の痛みでありまして、而もその痛みは脊柱全體にまで及び、且つ患部を指先で壓するだけでも痛みを感ずるに至るのであります。ために患者は脊中をまつ直に伸すことは愚か、一寸筋肉を動かしてすら非常な痛みを覺えるのであります。急性的な惡性なものになると、堪へ難い程の苦痛を伴ひ、ために患者は寢返りするだに恐れるやうな始末になるのであります。

この種の烈しい痛みは、突如としてやつて來たかと思ふと、忽ちにして跡方もなく消え去つてしまひ、患者をして今までの苦痛をケロリと忘れしめることもありますが、又反對に輕い痛みとなつて何時までも存續して患者を困らせる事もあるのであります。

劇い神經痛に對する最善の手當は、休息をとり又溫めることでありますが、後者は溫浴によるか溫罨法によるのであります。又痛みが襲つて來たならば、鹽基性緩下劑を適度に服用するか（之が最も宜しい）さもなくばカスカラ錠を用ひ或は浣腸をするとよいのであります。

溫罨法をする場合には、患者を俯伏に臥させておいて、腰部に之を施します。治療中は云ふまでもなく、患者の身體を冷さぬやう充分なる注意を以て當らねばなりません。場合によつては、この際、水凡そ二升五合に就き重炭酸曹達四分の一ポンド程を加へて使用すれば非常に効力があります。但しその水は先づ充分沸騰せしめて、曹達をよく溶しておく事が大切であります。

溫罨法を二十分乃至三十分續けて後、微溫湯で患部を拭きとり、更にその上タオルで水分の無くなるまで輕く摩擦致します。その後で樟腦かテレピン油などの如きよき塗藥を手にて輕く擦り込み、綿を一寸溫めて當て、フランネルか何かで縛つておきます。この治療を痛みの去るまで一日に二回づゝ繰返します。

場合によつては濕罨法の代りにアマニ油と芥子とを混ぜて貼附するか、ドライヒート（例へば電燈の如きもの）で暖めてもよいのであります。然し濕布の方が普通患者にとつては遙に氣持もよく、又とろ〳〵した塗藥のやうに汚くもありません。

なほ又場合によつては、苦痛を輕減するために藥劑を用ふる必要の生ずる事もあります。斯る場合には腰神經痛のために十グレインづゝのアスピリンを毎食後つまり一日三回に服用してもよいのでありますが、然し局所治療が最も肝要であるは申すまでもありません。

劇しい痛みに襲はるゝ時は、患者は安靜を保つと共に、斯る急激なる焮衝の去るまで主としてミルク食又は粥を攝取し、その間日々コップ十杯の淸水を飲用せねばなりません。

以上の治療でもつて大抵の腰神經痛は治りますが、それでもまだ痛みの去らぬ場合は、當分マッサージなどを時を定めて續けるならば、必ずや全治する事ができませう。

一面に於て腰神經痛の起きるのは、身體の諸器官特に消化器官か排泄器に何か故障のある徴候でありますから、各自の日常生活の上に習慣的となれるものゝ改善を決行しなければなり

ませんでないと屢々再發する惧があります。そのため、先づ第一に必要な事は、身體の凡ゆる排泄機能を敏活ならしめ、便通をよくする事で（これは最も大切な事であります）次に屢々入浴し、朝晩若しくは食前一時間毎に缺かさず數杯の清水を飲用する事も亦肝要であります。老廢物を多く生ぜしめ且つ組織に障碍を來すところの獸肉類は廢し、努めて野菜類及び果物を攝取するやう努めねばなりません。必ず効果がありますから、決して之の決行を躊躇してはなりません。又アルコール性のもの、茶、珈琲等一切は影響するところ甚大でありますから、斷然禁止せねばなりません。

又食餌も極めて淡白單純なものを可とします。多量の砂糖及び重い食物を避くると共に、一時に幾皿も平らぐる如きことは愼まねばなりません。特に新鮮なる野菜を比較的多く食し、之をサラダなどにして生食することは最も効果があります。

同時に屋外運動を試み、局所にマッサージを施すことなども忘れてはなりません。

尚腰のまはりにフランネルを纏ふことなども再發をふせぐ上に効果があります。而して年に何

りつゝみすぎたり厚着することは、却つて之を弱めることになりますから、この點十分なる常識を働かせる必要があります。

既に慢性となつてゐる場合、塗布劑摩擦を行ふと共に常に體に溫きものを纏ふことは勿論でありますが、發汗後冷えぬやう注意を拂ふとゝもに、食餌に最も注意し、上に揭げた事項を守るならば、痛みを無くすることも之が再發をふせぐこともできるのであります。この點格別六ケ敷い知識又は技巧を要する譯ではなく、之らの治療法は容易に家庭で實行し得らるゝ事であります。

# 第十九章　リウマチスとその手當

リウマチスにもいろ〳〵と區別があり急性のものもあれば慢性のものもあり、事實様々の似寄つた症狀を一把一からげに斯くは稱ふるものであります。このリウマチスは隨分と古くからあるばかりか世界中何處にでもある病氣で、其上非常に治癒し難いものであります。しつこい重い食物――特に蛋白質の多い食物――運動不足、老廢物及び不純物の排泄不充分等が、多くこの病氣の原因となつてゐるのであります。

有毒物を常習的に體内に留置して置くと遂には必ずこの疾病を誘發するものでありますが、同時にある特殊の所にバクテリアの爲に生じたる毒素が規則的に血液中に流れ入り、之が禍根を爲す事もあります。この例は時に腐蝕した齒牙や齒ぐき等が原因となつて口腔内に、又は疾病に罹れる扁桃腺が原因して鼻或は咽喉に見らるゝ事があります。またこの病の今一つよくあ

る原因は消化器官であります。即ち抵抗力が退下する場合、胃や腸内の黴菌が大いに成長繁殖してそれの醱酵作用により體内を甚く毒する物體を生ずることによります。

斯る自家中毒の場合には、常に必ずその主因となるものを嚴密に調査せねばなりません。萬一何ら異常を發見しない場合には、身體から新陳代謝の經路に發生する毒が體内にたまつてるはしないかと檢べて見る必要があります。斯ることが事實である場合、生命の流とも云ふべき血液は汚毒さるゝに到り、ために生命及び純潔なる養分を各細胞或は組織に送ることが出來なくなるのみか、却つて刺戟多き老廢物毒素等を移入するに到るのであります。

排泄器官――主として肝臓及び腎臓――は、身體にあつて斯る狀態の發生を防禦する役目にありますが、多くの場合、之等の器官は濫用の憂目に遭ひ過重の働に當らしめらるゝため適當の作用が出來なくなるのであります。斯る場合に生ずるものは何でありませうか？ 萬一それらの機能が完全に行かない時は、勢ひ老廢物は何處かしらに堆積せざるを得なくなるのであります。而して溜り易い場所を選ぶ事になり勢ひ筋肉や關節に聚注し、はじめの中は一向氣

附かぬ程度に徐々に行はれますが、知らずに放任して置くと、時が經つてその場所が疼痛んだり硬直を來らせたりして、醫者の手當が必要となり、患者自らもリウマチスに罹つたことを自認せざるを得なくなるのであります。

## 排泄の必要

體内に老廢物がうつ積するにも永い事掛るやうに之を除去する事も亦遲々としてはかゞ〳〵しからず、且つ仲々困難なものであります。例へて見れば丁度規則正しく石炭をくべて保たせてゐる火の後から〳〵灰がたまる如きものであります。

故にリウマチスに對しては特にそれの豫防に努むる事が肝心であります。排泄器官は之に適度の休息期を與へ常に整へ置くことを忘れてはなりません。そのためには、毎日二度とか三度とか食事を決めて輕い新鮮な食物を攝取する事が最も宜しく、且つ肉類は何によらず、できる丈之を避けて果物類――特に柑橘、西瓜等の類を比較的多量に食する事が必要であります。肉

類は多量に毒素を發生し、且つ胃腸内に醗酵作用を促す事甚だしきものであります。
又腎臓及び腸は常に規則正しく活動すべきものでその爲には清水を飲むに越した事はありません。つまり之は老廢物の排泄を助けるばかりでなく、又之を溶解する上に與つて力があるのであります。事實湯治などでこの病が治つたといふ例を見ますが、それは溫泉そのものが効果があつた譯でなく、清水を飲んだ事が好結果の原因となつたのであります。痙攣などに對しては、水分中にある鹽類の作用よりも水を飲む方が治療上何れほど好結果を來すか判りません。
この他運動が又大いに排泄作用を助けますから、毎日適度に行はねばなりません。
一度リウマチスの症狀が起つた局部に對してはその手當として前記の豫防法を講ずる必要がありますが、同時に又鹽ものを成るべく少くし、茶、珈琲、煙草、酒類、藥味は一切之を嚴禁せねばなりません。又常にできるだけ體溫を一定の溫度に保たねばなりませんから、フランネルの如きものを着し、關節又は局部は特別に溫くしておく事が大事であります。なほ局部を時々摩擦する事も非常に効果を來らすものであります。之は多くの塗布藥の如きも摩擦して

こそ効果あるもので、寧ろ藥よりも摩擦に効果がある位であります。この他この病氣には何によらず排泄を促す治療法、即ち溫罨法、砂風呂、電氣溫浴蒸氣溫浴等みな必要なものであります。

處で萬一治療手當が直ちに効を奏さなくとも、決して失望してはなりません。病人と云ふものは、一般氣長に辛抱する事を好まぬのが普通でありますけれども、そして早く治りたい一念から新聞などの廣告に釣られてそれからそれへと藥を代へても一向に或は絶對に効果が見られぬのが定りであります。永年の誤つた習慣が病氣を來したのでありますから、これを治すにも一朝一夕では不可能である事を念頭におき、疾病の原因となるものには努めて遠ざかり、出來るだけ力を補ふやうにして合理的に病氣の手當をせねばなりません。然し乍ら健康なうちに今迄の惡習を改め、健康法則に適つた生活を爲し、以てリウマチスのみならずその他一切の疾病を防禦するに越したことはありません。豫防は科學的且つ近代的でありますが、不注意無頓着は流行遲れで眞に健康を求むるもの丶容赦すべからざる且つは絶對に價値なきものであります。

# 第廿章　肺結核とその手當

肺結核は普通肺病と申して居ります。之は疾病中でも最も恐ろしい傳染病の一つでありますから、お互が細心の注意を致しまして、此の病氣に感染しないやうにしなければなりません。此の肺病は或る文明國におきましては既に徐々でありますが、幾分減少しつゝあるにも係らず我國に於ては、今尚増加の傾向を辿つてゐる事は如何にも殘念な事であります。就きましては醫師を始め一般國民が其症狀を心得、剴切なる治療法を用ひると共に傳染せざるやう豫防につとめなければなりません。肺結核は誰でも犯される疾病ではありますが、殊に十八才から三十才迄の間に於て最も發病し易く、又其の死亡率も此の年齡の者が一番多いのであります。偖て肺病の初期の症狀は微熱、體重の減量、食慾減退、消化不良、脈搏の增進、盜汗、咳嗽、血痰、體力の減弱及び神經衰弱になるなどの事であります。故に若し以上列記したる一つ若し

くは幾つかの症狀が現れましたならば、直ちに信用ある醫師の診察を受けねばなりません。然るに幾つかの右の如き症狀があるにも係らず、何でもないものゝ如く思惟して放任して置く事は最も危險であります。何故ならば肺結核治癒の望は何よりも其の初期に於て之を發見する事にあるからであります。醫師を撰擇するには診察を誤らない信用ある人で、患者に對して正直な人でなければなりません。

肺結核に罹つて全快する人は大抵皆、其の初期に於て之を發見し直ちに徹底的治療をなした人々であります。醫者が肺結核の診斷をなすに當つて最も有力なる助けとなるものは、喀痰中に結核菌を發見する事であります。勿論、之は顯微鏡でなされるのでありますが、然し喀痰中に必ず結核菌を發見しなければ肺病と斷定を下す事が出來ないと云ふのではありません。此の他醫者は胸部の診察並にツベルクリンの注射の反應等種々の方法を用ひるのであります。

愈々肺結核であると云ふ事が確實になつた時、一番大切な事はどうしたならば其の患者をして全快せしめる事が出來るかと云ふ問題であります。斯る場合に醫師及び患者に對して二つの

危險が御座います。第一に最も大なる危險は醫者が患者に對して、此の病氣が如何に重大であるかといふ事を充分感得させて、最も有効な治療法を而も徹底的にしなければならないといふ事を認識せしめ得ない事であります。故に醫者は患者が輕視しないやうに、彼の前にふりかゝつて來てゐる危險に就て明確に語つて聞かせねばなりません。或る醫者は此の目的の爲には、最初に少量の喀血のある事は最も幸な症狀であると申して居ります。蓋しそれは患者が喫驚して自分の病氣に注意を拂ひ、醫師の命に從つて徹底的に治療をするからであります。然し他の方面から考へますと初期に喀血があつたり或は喀痰中に結核菌を發見する事は決して喜ばしい事ではありません。何故なればそれがない者はそれがある者に比較して治癒し易いからであります。第二の危險と申しますのは患者が肺結核であるとの診斷を下されますと、それは恰も死の宣告でゞもあるかの如く感じて厭世的になり、自暴自棄に陷つて適當な治療を受けぬ事であります。

偖て結核の治療には如何なる方法を取るべきでありませうか？　此の療養問題で最も困難な

事は、醫師も一般人も共に肺結核の療養は必ず轉地療法をしなければならないかの如く考へてゐる事であります。勿論空氣の清淨な處に轉地する事は都會の不潔な空氣の中に居る事よりは良好な事でありますが、轉地の効果を過大視して轉地する事よりも更に必要な精神と肉體の安靜、滋養食の供給、新鮮な空氣等に注意を怠ることであります。此の中で最も必要な、しかも第一とすべき事は安靜にすることであります。

是等の手當は態々家庭を遠く離れて轉地しなくても凡てに都合のよい自宅で充分出來るのであります。あまり資産のない者が轉地療養でも致しますと、費用も多くかゝり其他凡て不如意の爲、實際の精神や肉體の安靜は得られないのであります。これに關し米國ニューヨークの有名なツルドー結核療養院のドクトル、ローラーソン、ブラウン氏は次の如く申して居ります。「肺結核患者が轉地療法によつて効果を得やうとすることは、恰も虹の下端にいつて黄金の壺を探し出さうとする樣なものであつて必ず失敗します。」屢々醫師が轉地をすゝめるのは最早とても快癒の見込がないので、自分の手から離さうとしてすゝめるやうな場合もあると思はれ

るのであります。併し轉地をする事が絶體に惡いといふのではありません。或者は適當な處を選んで轉地する事もよろしいが、然し凡ての患者が同じ場所で良好な結果を得るといふ事は出來ません。肺結核療養上に於ける氣候の關係などは些細な問題であります。要するに肺結核患者に最も適當な土地といへば、多くの時間新鮮な空氣と太陽の光線のある處でありますから、遠方に汽車旅行などするよりも直ちに治療にとりかゝる事が必要であります。

治療するには療養所に入所するか家庭でなすかの二つでありますが、これを決定するには患者の狀態並に其他の事情を參酌して充分熟慮しなければなりません。前者を撰べば治療の方面は申分ないが、多大の費用がかゝり患者としては時に懷郷病にかゝる事もあります。後者を撰べば前者に於けるが如き憂はないが良い醫師を得ること、十二分の手當をする事に於て前者に劣ります。若し後者を撰ぶ場合は清淨で新鮮な空氣と太陽の光線のよく入る病室を撰び、又良い專門醫を得るやうつとめねばなりません。

## 醫師と患者との關係

醫師は必ず學理と經驗に富んだ者であつて、患者と醫師はお互に信じ合はなければなりません。患者は醫師の診斷及び言葉を信じて、其の教示されることは心より之を實行しなければなりません。肺結核は藥によつて治る病氣ではありません。主として生活の改革によつて治療の目的を達するものでありますから、醫師は常にこれが指導を怠ることなく且つ醫師としては、患者が何事でもその心持の凡てを打開いて話し得る丈の信用を患者から得てゐなければなりません。それと同時に醫師の言葉を信じて患者が實行する丈の信賴がなくてはなりません。此の點を說明する爲に一つの實例を擧げませう。

或る若い婦人（廿五歲）が肺結核の症狀を呈しました。卽ち高熱を發し、食慾は減退し、咳と共に結核菌を含有する痰を出しました。從つて漸次體重も減じました。處で此婦人よりも二歲位上の兄が同じ肺結核で就床し數ヶ月後に死にました。それ故に此の婦人が肺結核と診斷され、全快する爲には就床して安靜にしてゐなければならぬといはれた時、この言葉は此の婦人にとつては兄と其運命を共にせよと云はれたと同樣に感じて非常に怖れ、醫師の命令に從ひ

ませんでした。併し二三日後更に勸められて此の安靜治療を始めました。處が徐々に快方に向ひ十二ヶ月間床に就てゐて恢復したと云ふのであります。でありますから患者が醫師を撰ぶ時自分が信じ得る醫者を撰ぶ必要があります。それには學力――基礎醫學と學理の研究を充分になし且つ臨床的の經驗豐な人でなければなりません。而して世間に多くある所謂治療者や種々誇大な廣告でまことしやかに其効果をふいちやうする賣藥とか、家傳の秘密藥、又は祈禱やまぢなひ等に迷はされてはなりません。我々は動物の病氣に對しては獸醫に賴り、時計の修繕は之を時計屋に托するにも係らず、獨り人間の病氣に際しては之をよく誤るのであります。各國の學者が多大の努力と犧牲とを拂つて苦心研究しつゝある肺病の治療が、殆ど無學なしかも何等專門的知識なき者のする事によつて効果を收めやうと望む事は、誠に沒常識の至りと云はざるを得ません。畢竟これは我等が衞生思想に欠けてゐる事を物語るものであります。若し又轉地療養をしたいと思ふならば豫め主治醫とよく相談した上、主治醫の添書をもつて先方に行く事は最も必要な事であります。

## 療養所に就て

療養所が家庭に於ける治療よりも優れてゐる事は第一、經驗に富み且つ熟練した醫師や看護婦が居ると共に治療法も設備も整つてゐる事であります。第二は、患者自身が治療教育を受ける事であります。或る患者は六ヶ月位の入院で病氣の進行が止り、退院を許される樣な事もあります。然し、かゝる患者は多くの場合まだ全治したのではなく、只病氣の進行が停止したと云ふ丈に止るのでありますから、其後も三四年間は家庭で相當な醫師の監督のもとに療養しなければなりません。其の場合、療養所に於て授けられた療養教育は大に役立つものであります。第三には、痰唾の處置に就て最もよき方法を教へられますから、家庭に歸つて後も家族の者に傳染さすやうな事は殆どない事であります。

或療養所に於て二十年前退院した百二十七人の初期患者に就て、各人の其後の健康狀態を調査しました處が、其中七十一人卽ち約五割六分は全く快癒して健康でありました。又更に二百

十九名の第二期患者を、ある一定の治療を施して退院させてから二十年後、前の如く調査しました處が、其の中の五十六名卽ち二割六分の者が健康を維持して居たと云ふ事であります。勿論死亡した者の中には他の病氣で死亡した者もあつたに相違ありません。故に以上の數字は肺結核が全治するものである事を證明して餘りがあります。

前にも述べました如く、治療を施して後數ケ月、或は一年後病氣の進行は停り、一見して全治したかの如く思はれますけれども、之は病氣が抑制されたものであつて治癒したものではありません。本當の治療の經過はこれから始るのでありまして、其人々によつて期間の差はありますが、三四年間も再發しなければ全快したものと考へてよろしいのであります。

## 肺結核の治療法

既に記した如く理想的な肺結核療法の主なるものは休養、滋養に富んだ食物及び清淨なる空氣の三つであります。



日光



醫師



滋養



散歩



安静



公德心尊重

肺病を治すには

## 休　養

肺結核と診斷された者は熱の有無にかゝはらず約六週間は就床して安靜にしてゐなければなりません。若し熱があれば更に永く又高熱の時には讀書等も嚴禁し、且つ食事等も看護人のたすけによりて其のまゝになし、絶體安靜を保たなければなりません。而して幸ひ平熱に復してからも醫師の診斷の結果によつては一ケ月以上靜かに就床してゐなければなりません。平熱に復してから後の安靜こそ治癒に最も效果ある時期であります。其の安靜の期間を過ぎてからは徐々に離床の時間を長くして、漸次に輕い運動を取るのを可とします。

多くの患者はかゝる絶體安靜や平熱後の就床は大なる誤りで、若しそんな事をすれば却つて體は衰弱し遂に死に至るものゝ如く感じるのでありますが、然しそれは大なる誤つた考であります。若し肺炎や腸チブスに罹つたら就床し、絶體の安靜を守つて治療をしなさい。其結果大部分は全快いたします。而して肺結核はこれらと同じ病氣で而も長びく慢性病でありますか

ら、長い間就床してゐなければならないのであります。さうしてゐる事によつて患者の體力と體重は增加してくるのであります。故に安靜にしてゐる事は決して危險でなく、却つて運動する事は此上もない危險で、さうする事によつて屢々死に至る者があるのであります。有名な專門醫ブラオン博士は「運動は危險な藥であります。此の事を認識しない爲に多くの者が失敗します。輕い運動は差支へないと思ふてする事が何よりも肺結核の治癒しない最大原因となつて居ります。」と申して居ります。或肺結核患者は足部に大い負傷をした事によつて、止むを得ず安靜を保たしめられた爲全快したと云ふ事であります。初期の輕い肺結核患者は六ヶ月間位の休養で、再び自分の業務に復する事が出來ますが、然し此の時期は本當に病氣が快癒する最も大切な時期でありますから十二分の注意が必要であります。殊に働き過ぎぬやう又睡眠時間を充分にとるやうにしなければなりません。

## 食物

患者の體力を維持し且つ體重を増加し得るやうな滋養物を攝取しなければなりません。而して平常の體重に復したならば過食してはよろしくありません。實驗上、牛乳や玉子は結核患者にとつて最も適した食物であります。勿論之のみでなく、他の食物と併食しなければなりません。又或る醫者は蛋白質の消化を助ける爲、稀鹽酸を内服させる事があります。尚、胃の疾患の爲、食慾のない場合は流動物を攝取するがよろしい。酒、アルコール、喫煙などは勿論よろしくありません。

## 新鮮なる空氣

肺結核の治療上新鮮なる空氣が如何に必要であるかといふ事は殆ど周知の事實であります。患者が新鮮な空氣を呼吸する爲には、出來る限り戸外生活をする事であります。氣候の溫暖な所では終日戸外に暮す事がよろしい。又寒冷な土地であつても少くとも半日位は野外に暮す方がよろしい。安靜の必要な患者のためには南向きで日當りのよい、而も直接寒冷な空氣の當ら

ないやうに準備して其處に横臥なし得るやうにするか、或は晝間は寢臺若しくは寢椅子を縁側に置いて休み、夜間はそれを室内に入れて就眠するやうにしても結構であります。熱のある場合は寢臺に横臥する必要がありますが、其他の場合は寢椅子を卅度の角度にして座してゐると身體が樂であります。病室は空氣の流通を圖る爲に、二つ以上の窓をあける事が必要であります。歐米では窓付きの天幕が使用せられて居ります。

療養には氣候の變化のある處が適してをります。殊に晝夜の溫度に二十度内外の差があれば此變化は患者の身體に一種の刺戟作用を起して特別の價値があるのであります。若し轉地先を撰ぶ場合には、こんな事をも條件として考慮する事が必要です。

## 症狀の治療

結核症狀の中で注意を要するものは發熱、盜汗、咳、食慾の減退、嘔吐（咳のため）等であります。病勢の初期であればこれらの症狀は、休養や新鮮なる空氣療法などで快癒します

から、特別な治療を要しませんけれども、病勢の進むにつれて治癒する望は少くなるのであります。發熱の場合にも下熱劑を用ひる必要は殆どありません。盜汗の烈しい時には醫師の命により藥劑を用ひる必要がありますが大方はそれすら野外の空氣療法で快癒するものであります。咳は患部の安靜を保つため出來得る限り、之を抑制し、且つ醫さなければなりません。然し或る程度の咳は氣管內に溜つてゐる痰を排泄する爲に必要であります。併し絞り出すやうな苦痛をともなふ咳は安靜療法の目的を妨げますから有害であります。斯る咳のある時は出來る丈け身體を靜かに安臥させるがよろしい。咳の直接原因は冷え込み、塵芥の多い空氣を呼吸する事、步行又は談話などに無理をする事及び喫煙などであります。此の咳を止める簡單な方法は、冷水又は冷水にオレンヂ或はレモン等の汁を混じたものを少しづゝ吞むこと、徐々に深呼吸なする事、呼吸を一時止める事などであります。因に氣管に溜つてゐる痰を外部に誘導するには、朝起きたてに牛乳かその他の熱い飲物をコップに一杯吞み下すと効果があります。(尚詳しい事は本書第十五章咳に對する手當參照の事)

## 肺結核の豫防

肺結核豫防の第一要件は常に健康を維持することであります。身體が健康であれば結核菌が侵入しても犯されることなく、却つて侵入せし黴菌そのものを死滅させて仕舞ふ事が出來るのであります。

常に健康を維持するには左記の注意を守らなければなりません。空氣の不潔な室内で起居することを避けること、新鮮なる空氣と日光は結核菌のみならず其他凡ての黴菌を死滅させるものでありますから、出來る限り戸障子を開放して、日光と新鮮なる空氣を室内に誘導しなければなりません。殊に寢室の空氣の流通に留意する必要があります。又室内を清潔を保つと同時に手を清潔にし、食前には必ず手を洗ひ、且つ他の人の使用した鉛筆等を嘗めない事。尚、不潔なハンカチーフを用ひてはなりません。而して少くとも一週二回は風呂に入り、石鹼で全身をよく洗はなければなりません。又風邪などに犯された場合は直ちに手當をなし決して放任し



暴飲暴食



過勞



傳染病患者との接近



換氣法無視



空中の黴菌



煤煙と塵埃

疾病のもと

てはなりません。

## 治療法に就て

肺結核に犯された場合、素人療法やその他如何はしい秘密療法、又は賣藥などに迷はされることなく、信用ある專門醫の診療を受ける可きであります。直ちに治療をすれば必ず治癒いたしますが、ぐず〳〵してゐると手遲れになります。患者は酒煙草を嚴禁することは勿論、他の者と居室を同じくすること又は同衾する事もよくありません。而して新鮮な空氣と太陽の光線の豐な野外の生活をする事が最も必要であると共に、居室や寢室には四季を通じて晝夜とも空氣の流通をよくしなければなりません。勿論かくする場合はその季節に應じて衣類と寢具の適當なものを用ひなければなりません。かうした注意を怠らなければ風邪に犯される樣な事はありません。しかし適當な療養所があり且つ事情が許すならば時期を失せず入所することがよろしくあります。

## 病菌の傳播を防ぐには

肺結核に犯されて居ても、患者自身が注意して常に淸潔に保ち、且つその咯痰を正當に處置するならば、同居しても或は一緒に働いても傳染の危險はありません。しかし多くの者は無意識の裡に他人に傳染さす場合が多くありますから、肺結核患者は勿論他の者も左記の注意を嚴守する必要があります。

一、自分の痰を嚥下しない事。

二、痰壺以外卽ち街上や運動場その他へ痰を吐かない事。

三、咳、クシヤミなどする時はハンカチーフを以て鼻、口を覆ふ事。

# 第廿一章　刺戟性嗜好品

概して生命は或種の刺戟によるところ多きものであります。先づ第一には、心臓が一分毎に約七十回づゝ規則だつた刺戟を腦より受けてゐる事であります。かの動悸は實に之がためであります。而して神經が身體中隈なく網狀に行き亘つてゐますから、之によつて斯る刺戟と脈搏を器官より器官へと傳へ腦がその全系統を支配してゐるのであります。この他に身體は、日光溫度、食物及び新鮮なる空氣等の刺戟にも接し、之等は皆健康上缺くべからざるものでありますかうした自然的の刺戟が一つにても妨げらるゝ時は、身體は正規の活動ができなくなり從つて健康が害はるゝに到るのであります。

然るに世には、人體の正規の運動に何ら資するところなきに拘らず、身體の代謝作用に非常な影響を及ぼす作用の刺戟物があります。例へば酒類、茶、珈琲、煙草その他各種の賣藥など

がそれであります。之に又、今日世上に行はるゝ様々な享樂的刺戟も形態こそ異れ、それの一種であることを看過す譯には行きません。

右に掲げたる如く刺戟物は、身體が、之を必要としないのみか、非常に有害でありますから、寧ろ之は人工的又は不自然的刺戟物と稱ふべきでありませう。尚之等の刺戟は自然的刺戟の器官より器官へと移行するを妨げ、身體の微妙な均齊を臺なしにしてしまふのであります。

## 刺戟物とは如何なるものか

ではこの人爲的刺戟物の正體は如何なるものでありませうか？ 即ちそれは主として、心臟及び神經に作用して其活動を異常昇進せしめる毒物、それを稱して一般に刺戟物といふのであります。所がこの餘分な活動が往々にして身體に快感を與へその藥物の眞の作用を蔽ひからすことがありますから、仲々危險であります。此場合精力がいさゝかでも身體に注入せられると云ふことは絶對になく、寧ろ身體內に存する精力が消耗せらるゝものである事を決して忘れて

はならないのであります。從つて刺戟期間が終ると身體は必然的に舊に倍する疲勞を覺えざるを得なくなるのであります。斯く刺戟物の正體を知らないで使用するものは、うまく〳〵と之に欺かれますが、かゝる欺く力を有してこそ刺戟物に人氣が集るのでありませう。

或種の人工的刺戟物の使用が、今日殆ど一般化してゐるのは何故であるかと云ふに、それは概して人間が精力の及ぶ以上の事を追求してゐるからであります。それも働きに於てさうである場合もありますが、然し多くは快樂に耽つて深夜にまで及び、自然が與ふる身體安息の期間を濫用したりする爲、倦怠疲勞を感ずるに到り、遊を續けるために此の人爲的刺戟物を使用するに到るのであります。然し乍ら、斯樣な方法で身體を刺戟することは、恰度疲れた馬を笞で打ちたゝきつゝ急阪を上らせると同樣の結果しか得られないのであります。斯樣な方法は、身體に活力營養を與ふるは愚か、反對に之等を剝奪するものであります。從つて刺戟の作用が終ると、身體に以前に倍する疲勞が感ぜられ、なほもつと強烈な刺戟劑の如きものが欲しくなるのであります。そしてこんな按排で、次第に種々の疾病が現れ來り、遂に慢性病となり體を

全く臺なしにしてしまふのであります。

## 刺戟物は疾病の因

不自然な刺戟物が、そんなに一般的になつてゐるとすれば、今日の全世界にはもつと多くの病人がなければならぬ筈であるがと云ふ人がありますが――實際は澤山ゐるのであります。ただそれは病者に接觸するを業務とする人々にしか解らぬ事ではありますけれども、何から何まで健全な本當の健康體を有する人は極めて稀にしかないのであります。殆ど百年以前まではあまり耳にしなかつた疾病が、今日では種々と世に蔓延してゐますが、この事實より推しても、私共は現代人の生活及び習慣に何らか缺陷のある事を痛感せずにはゐられぬのであります。

酒、茶、珈琲の如きものを飲用すると、身體の活動の調子を狂はせると云ふのは何うした譯でありませうか――これはさうした種類のもの丶中には身體から一刻も早く排泄してしまはねばならぬ有毒物が含有せられてゐるからであります。要するに刺戟を感ずるのは、主に身體が

この有毒物を排泄する爲に努力を拂ふからであります。

酒精は最も恐るべき毒物にして、種々の原形質を悉く潰滅する作用を有するものであります。所が身體の諸細胞、心臟及び腦のそれも、皆この原形質を含有するものでありますから、酒精がさうした器官より器官へと循行する際に如何に大なる害を爲すかに就ては玆に今更新しく云々する迄もないのであります。何によらず、酒精を含むものを飲用する事は、即ちその人の生命を短縮する事でありまして、世に多くある自殺手段中、徐々ではあるが醫者その他の專門家を除いては決して發見の出來ぬ唯一の方法と云ふべきものでありませう。現代の研究の及ぶ限りではこの酒精は藥物としてさへ價値なきものであるのであります。

茶、珈琲も亦極めて有毒な不自然的刺戟物でありまして、其處には何ら營養價値も存せず、之の極めて小量を攝取しても害となるばかりで何ら益するところはないのであります。珈琲にはカフェインと稱する毒物を含有しこれは心臟に作用して鼓動を早めるものであります。又茶にはカフェインやタンニン酸なるものがあり、之は極めて纖細にして敏感な神經系統を刺戟し

かつ侵害するものであります。

然るに今日では茶や珈琲を常用しない人は殆ど稀になつてしまつたのであります。かうした飲料は所謂習慣性を生ぜしむるが常で、之を飲んでゐる中にその奴隷となる人が随分多いのであります。お茶などを常用すると普通より短命になるものであります。凡そ茶、珈琲、酒精等の飲料を喫する程の人は之にあざむかれ、徒らに刺戟の快感に溺れて、實はその毒物が如何に怖るべき作用をなしつゝあるかを見ないのでありますが、古の賢人ソロモン王も『酒はあざむく者にして』云々と申しました。三千年以前に發表せられたこの言葉が、二十世紀の科學によつてその眞實性を立證さるゝに到つたとは何と面白いことではありませんか。今日『葡萄酒や小量の酒は藥になる』と廣告してゐますがそれらの甘言に欺かれてはなりません。

されば眞に賢明なる人は、單なる感じや習慣乃至は一時的感覺に頼ることなく、事實と健全なる判斷力に立脚する事は疑ひないのであります。眞に健康を望み、許された齢――天壽を全ふしたいと思ふ人にして、茶、酒精飲料、珈琲等を口にするものは恐らく世に一人としてない




健康を目指して

と云つても過言ではありますまい。

## 酒その他

「酒は人をして嘲らせ、濃酒は人をして騒がしむ。
之に迷はさるゝ者は無智なり。」箴言第二十章一節

「過害ある者は誰ぞ、憂愁ある者は誰ぞ、爭端をなす者は誰ぞ、煩慮ある者は誰ぞ、故なくして傷をうくる者は誰ぞ。
赤き目ある者は誰ぞ。
是すなはち酒に夜をふかすもの。
往きて混和せたる酒を味ふる者なり。
酒はあかく、杯の中に泡だち、
滑かにくだる。

汝これを見るなかれ。
是は終に蛇のごとく噛み、
蝮の如く刺すべし。」箴言第二十三章二十九節――三十二節

斯る飲料の犠となるや、人間が如何に下劣になり且つその束縛を受くるに到るかに就てよ上記の一文ほど明細に之を描述してゐるものは二つとありますまい。斯るものに耽溺する人は軈て品性を低下し酔醒めて身の不幸に氣附くに到るともその罠から脱する力なく、却つて「また酒を求むる」(箴言二十三章三十五節)やうになるのであります。

飲酒家は今更らしく酒の害毒を證據だてられなくとも、その非なる事は之をよく〳〵承知してゐるのでありますが、それにも拘らずヤニ目をした、思慮分別無い性格破産者が――彼らの爲にキリストは十字架に懸り給ひ、天使もまた彼らの爲に慟哭してゐるのでありますが――世の中の到る處に居ると云ふ事は、實にこれ文明時代の一大汚點であり、亦國家の一大恥辱、一

大呪詛、一大危險であります。

加之此の爲に彼ら飲酒家の家庭を襲ふ悲慘、苦惱、絶望の深刻さは到底もこれ人の能く描述し得るところではありますまい。平常は愛情に富み、教養も品性もあるのに、酒を呑むや惡魔のやうな呑んだくれに變じてしまふ人を夫とする妻、家庭に於ける慰安と訓練、愛撫を奪はれ、保護者であり且つ世に對する誇でもある筈の父を恐れつゝ住ふ子供達——恥辱の印を捺され、あまつさへ時としては酒呑てふ呪はしい遺傳をすら受け繼いで世に投げだされた子供たちの事を考へても御らんなさい。

又飲酒が因となりて日々起りつゝある不詳事も何の位あるか、如何に恐るべきものなるか判りません。或鐵道從業員は之が爲に信號を誤り或は責任を怠ります。そしてそれが爲に汽車の衝突又は顚覆事件を起し、多くの人命を失はしめるに到ります。又或船が坐礁して船客、船員の多くが海の藻屑と消えます。その原因を調査すると、重要の任にある者が酒に醉つてゐた事實が發見されます。斯る酒に耽溺してゐるやうな人にどうして大事な人命を安んじて委托する

事などできませうか。全く禁酒する人にあらざれば、到底斯る大任を托す事はできません。

# 第廿二章　喫煙の身體に及ぼす影響

煙草の栽培と云ふことは四世紀前までは文明國に於ては知られてゐなかつたことであります。然し南アメリカの土人間には一般に行はれてゐました。それがはじめて白人の手によつて行はるゝやうになつたのは千四百九十二年のことであります。卽ちその年にコロンブスがキユーバ島を發見しましたが、當時南米沿岸に上陸した或る船員達は「土人等が何だか大きな木の葉の如きを捲いて惡魔の樣にパツパと吹かしてゐるのを見た」と云ふのでありました。かうした話があるところから考へて見るに、喫煙と云ふことは確かに野蠻的遺風であると斷定せざるを得ぬのであります。

いつたい煙草のあゝした麻痺的な有毒性は何に起因するかといふに、それはニコチンと云つて乾燥した煙草の葉を蒸溜すると、分離し得らるゝところの濃き油性の物體によるものであり

まして、含有量は煙草によつて一定してゐませんが、先づ二乃至八パーセント位の割合でありませう。而もこのニコチンは、阿片よりも遙か有毒なもので、一ポンド（百二十匁）の煙草の中には平均三百八十グレーン（凡そ六匁六分）も含まれて居り、それだけのニコチンがあつて其効力を十分發揮させれば優に三百人の生命を絶ち得るとは何とおそるべきものではありませんか。否一本の葉卷煙草にすら、二人の人を殺し得るに充分のニコチンが在るのであります。之を動物に驗してみた所、犬は一グレーンの十分の一（百グレーンが我一匁七分餘に當る）のニコチンで三分内に死ぬることが確められたのであります。南米人間では蛇を殺すためこのニコチンが使用されてゐるさうでありますが、又一般に野菜や花卉の栽培に從事するものが、小な害蟲を退治するに煙草の煙を應用します。之等は以上の理から來たものであります。猶煙草には、ニコチン以外に硫化水素、二酸化炭素、アルデヒド、青酸等の有毒素をも含有し、其等は又一つになつて隨分と害毒を及ぼすものであります。これ程有毒有害であるものを、人々はどうして嗜好するのでありませうか。全く不可解であります。

## 煙草の害毒

次に喫煙が如何なる害毒を及ぼすかに就て調べて見たいのであります。扨て、はじめて喫煙を試むる人は、その毒のため必ず眩暈嘔氣等を感ずるが定りでありますが、ひどい人になると顔色蒼白となり、動悸が高まり、呼吸が不規則になり、あまつさへ喪心したり、人事不省に陷つたりすることがあります。かうしたことを云ふと、そんなに煙草が有毒なものであるならば、これで死ぬものがもつと多い筈であるに、さうでないのは何故か？　と疑問を起す人もありませうが、人間の身體にはそれ〴〵種々の事に當面して之を調節して行く、奇しき機能が具はつてゐて、ある程度の毒物には堪へ得られるのであります。

然し乍ら、よし毒が廻つて急に死なゝいにしても、どうしても喫煙家は通例の壽命よりは五年乃至十年は短命であります。よし他の疾病に罹らずとも之だけは確かであります。因つて若し他の疾病で死亡するとするならニコチンはその遠因なりと云ふ事が出來るのであります。

汽車、電車の中や、多人數が集合してゐて然も換氣法が講じられてない場所等に居る事は、危險といふ程でないにしても、極めて不快の事であります。そんな處の空氣は煙草やアルコールの毒氣をもつて滿されて居ります。さう云ふ處に居る人は、アルコールや煙草の毒氣で一ぱいになつて居る身體から出る氣息によつて害されずには居ません。煙草を常用することは、平素酒を飲む事よりも以上に神經系統に惡影響があります。喫煙は酒杯を手にする事以上に、強い鐵鎖をもつて被害者を惡習慣の奴隷狀態に束縛します。喫煙の習慣は飲酒の習慣に較べて遙に、之を打破するに困難であります。多くの場合に於て、喫煙により肉體も精神もアルコール分の強い酒を飲むよりは、ひどく中毒を受けます。實際煙草は油斷のならない代物です。

## 喫煙は齒牙を害す

次に私共は喫煙が身體器官に如何なる影響を及ぼすかに就て究べて見たいのであります。

まづ喫煙家と對談する時最初に目につく事は齒であります。喫煙家の齒牙は黃色に塗抹せられ

次第にそれが黒色に變ずるが普通であります。煙草の常用家に丈夫なよい齒の持主の稀な事は誰しも氣附くところでありますが、此の種の人々は常にかう齒牙の衞生を粗略にするため延いては胃の方までそのわざはひを蒙るやうになります。

## 口腔と咽喉に及ぼす害

口唇及び舌の癌が往々にして喫煙に起因するものであることは否定し得ざるところであります。卽ち之は煙管や卷煙草などから有毒な熱い煙を吸つて直接刺戟を受くるに起因するのであります。

又喫煙家は一般に口腔や咽喉の粘膜が赤くはれ燥いてゐる爲、俗に云ふ『喫煙家の喉痛み』鼻カタル、咽喉カタルにも罹され易いのであります。

外國の卷煙草の廣告などを見ると、どの製造家もみな自分の社で造るのだけが現在咽喉を害しない唯一のもので他所のは何れも有害であると記してゐるのが眼につきます、つまりこれは

無害の煙草などといふものは絶對にあり得ない事を證明して居ます。

## 胃に及ぼす害

私共は又多くの場合胃病が過度の喫煙から起るものであることを否む事が出來ません。抑も煙草は刺戟物でありますが、一般に刺戟物は消化液の分泌を減じ胃の活動を弱めるものでありまして、この點煙草の作用には他のそれよりも一層著しきものがあるのであります。空腹を感じたりするとき、喫煙家はよくその欲求を煙草で鎭めますが、よしたとへそれによつて欲求が鎭まつたにしても、依然として空腹であることには變りはないのであります。而も尚煙草は斯樣な麻痺的の力を以て消化をも害ふのであります。

## 神經に及ぼす害

煙草を愛用する人は種々な神經的疾患に惱まされ勝で、神經的で、何かと云ふとすぐに喫驚

する人、非常に氣短な人、癇癖強く意地悪な人、夜間睡眠の出来ない人、或は手が震へて字も碌に書けないやうな人が多いのであります。けれども又反對に、喫煙は神經系統にある特殊の作用をなし、だるく、無頓着、腦、神經其他全身の活動が靜穩になれるかの感を抱かしめ、異常の力に滿てる如き誤感を持つに到るのであります。

尚最後に私共はもう一つ煙草の毒が心臟に如何なる恐るべき影響を與へるかを考へねばなりません。卽ち喫煙家の心臟は、漸次虚弱となり不規則の活動をなすに到り瓣膜に故障を起すのみか血管までも硬化せしむるのであります。

## 小量の喫煙者へ

なほ今一言所謂『ほんの薄い茶』或は『時たまに少しばかり』の茶を飲むと云ふ人達に申し上げねばならぬ事があります。世の多くは皆この種の人で、濃い茶を飲む、しげしげ飲むと自認する人には私共は殆ど出會した記憶がないのであります。然し何はともあれ、事實薄い茶、

珈琲しか飲まぬ人々に向つても私共は、それらは何れも純然たる刺戟物にして其の中には僅かの營養價はおろか毒素の他に何も含有せられてゐない事を茲に再び主張せざるを得ないのであります。

然るに斯る有害無益の物を、たとへ小量でも何が爲に體内に攝取する必要があるでせうか？實際に於て私共は如何にして、どの程度迄は疾病に接近しても接觸せずに濟むと云ふが如き危つかしい生活をすべきではありません。できる限り、安全賢明なる方法を採用して、有害なる常習は勿論の事、いかゞはしき物に對しても全然之より離るゝことに努むべきであります。

煙草も亦、習慣性となりやすき刺戟物の一つでありますが、之の喫煙が特に婦人界に著しく殖えて來たことは驚くべき事であります。最近ある知名なる一紳士の告白によれば、元來彼は禁煙家でありましたが、煙草に關する知識は盡く妻並に息女達から授けられたところのものであつたとの事でありますが斯の如き陳述を以てよく現代婦人の趨勢を窺知するに足るものと云ふべきでありませう！　現代の女性達にして見れば、婦人も男性と同等なりと主張するの



自然は健康の賦與者である

かも知れませんが、然し乍ら醫學上からは常に之を適用することは全く不可能に屬することでありまして、かうした理由から私共は婦人間に喫煙の流行するのを甚だしき一大事と見るのであります。一體かゝる臭い母親に育てられた赤ん坊達が軈て成人して形成する次の時代は果してどんなものであるでせうか？ 尤も婦人中にも、斯の如き有毒にして不潔なる習慣を排斥し曾て婦人の一大特徴であつた優雅純潔などの高き標的のもとに立つ婦人達のあることも勿論確かな事實であります。

この項を終るに當り今一つ現代的刺戟に就て一言して置かねばなりません。現代的刺戟とは何を云ふかと申しますと享樂及び刺戟を欲して爲す斯の馬鹿騒ぎ、卽ち今日屢々見らるゝところの新奇を好み強烈なる刺戟を欲する極端なる病的欲求は、やはり前記の魔醉劑と同様、不健康にして習慣性となり易きものであります。カフエー、ダンス、活動寫眞、賭博、競馬等、亦所謂夜遊び等は、刺戟も多いかも知れぬが然し身體を衰退せしむること甚だしく、又健康と疾病との間の隔離を破碎せずにはおかぬものであります。

或種の慰安、休養の健康上必要なことは論ずるまでもありませんが、然し現代一般人の欲求する不自然なる刺戟的快樂は身體の健康を害するのみならず、心の平安をも奪ひ去るものであります。

完き健康とは、缺陷のない健康體と之に宿る圓滿なる精神とを意味します。この世に於て私共の所有し得る最大の賜であります。けれども不自然なる惡癖に陷る時は、遺憾乍ら永く之を享しむ事はできないのであります。

# 第廿三章　眞の節制と健康

## 節制の意義

通例テムペランス（譯して節制）と云へば、一般に禁酒禁煙などのことを聯想せしめますが私共はこのテムペランスなる語が斯樣な狹い意味にのみ用ひらるゝことを好まぬのであります。元來このテムペランスなる言葉は、飲食の事は云ふに及ばず、凡ゆる生活上の習慣事に當嵌まるべきもので、單に禁酒問題などにのみ限らるべきものではないのであります。勿論テムペランスなる語は、適度に節し控ふる事を意味しますが、然し何にても見境なしにたゞ控へ目にして居ればよいと云ふ譯のものではないのであります。ある人々は本當に節制をするためには有害無害を問はず凡ての事ある程度迄好に委せる必要があると唱へますが、之は正當であ

ゐとは申されません。本當の意味に於て節制――テムペランスとは、凡て益あることに對して度を過さぬと云ふだけではなく、更に一歩進めて何にても有害なるものは斷然廢することを意味するのであります。

斯樣な意味のものとして私共が之を承認しますとき、節制――テムペランスは、勢ひ健全なる靈肉を欲求するもの、生活上に於ける主要なる標的物たらざるを得ぬのであります。故に私共が斯る本旨に從ふとき天與の壽齡を永くし、人體機關をして幼年期より老年期に至る迄極めて圓滑に運轉せしめ得るのであります。

## 最大の法則

曩に屢々申し述べたる如く、人間の身體と云ふものは、ある一定の法則によつて支配せられ動かされてゐるのであります。斯る法則中にあつても重きをなすところのものは、節制に關する法則であります。そして之を嚴守することは、斯る當人をして恐るべき疾病より免れしむる

に十分であるのであります。誰しも一樣に同じ體に造られてはゐませんが、之は何も偶然と云ふべきものではなく、その強弱如何は、主として兩親との關係如何にも溯らねばならず、家庭に於ける衛生上の注意如何にもよることであります。

故にある者にとつて過度にして不節制と思はるゝことも、當の彼等よりも強壯なものにとつては、何でもないこともあるのでありますから、一樣にはゆきませぬが、何れにしても、能力かぎりギリ〳〵のことをやつてはなりません。寧ろ幾分の餘裕を殘すべく、節制に關する法則に就ては、その全般に亘つたことのみか、各個人々々に於て最も適當とするところを遵らねばならぬのであります。

特に近代の如き、享樂刺戟に向つて狂望追求を恣にする時代に於ては、適當なる休息を攝ることに怠り不節制を敢てし勝であります。殊に都會地に於ては、夜間樣々の會合催物などがあり、折角自然が人間の肉體の休息回復のためにとりのけて置いて呉れたところの最も貴重なる夜を衝動刺戟事に徒消さるゝ傾向が著しいのでありまして、此の點から見て各地に腦神

經上の疾患に惱むもの〻多きは敢て奇とするに足らぬのであります。元來夜は體力及び氣力を回復せんがため暗黑とせられてゐるものでありまして、徒らに浪費すべき性質のものではないのであります。適當の休息を攝らない人間は、健康たることも長命を保つことも出來ぬのでありまして、之を犯すことは最も甚だしき不節制を敢てせるものと云はねばなりません。

## 過食過勞の弊

同じく飮食の事に關し今日では甚だしきまでの不節制が行はれてゐます。餘りにも珍味佳肴を貪り食ふの結果、胃の腑に對しては彼の堪へ得る以上の負擔を負はせてゐます。その結果として今日では種々と胃の障碍を訴ふるもの〻多きを見受けますが、然しこの胃こそ最も辛抱強い器官にして、氣六ヶ敷いものでありませんから滿足させるに容易であります。されば食事時を正しく守り、常に單純淡白にして營養に富むものを攝取し、且つその量の上にも節制を保つことは最も肝要であります。猶働の上に於ても節度が必要であります。ある種の人々は餘り

にも金儲け成功などに狂奔するの結果、健康上の法則を無視し、彼が折角の榮冠をかち得た頃には、最早健康は損はれその體は害されてゐることが往々あるのであります。然し健康を失つては、如何程世が與へて呉れる富、快樂、成功を己が有としたところで何の價値もないことであります。屢々かゝる境涯に陷つたものが「私に今一度機會が與へられたならば」と歎息しますが、最早取返しがつかぬのであります。

然らば之が救治法は何であるかと申しますと、事は簡單であります。即ち未だ元氣で健康體を保つてゐる間に自分の不節制な點を吟味し之を發見することであります。如何なる人でも確かに一つ二つはそうした缺點があるのでありますから、眼を大くあけて斯る健康法則にもとつた惡習慣を斷然改める事であります。又、自分ではさしたる缺點のない如く思はるゝ場合には友人に見て貰ふことであります。彼等は自分よりも氣附いてゐてくれることが多いのであります。他人の注意などは自分には不要であるなどと思ひあがつてはなりません。

されば私共は今現に世の中に瀰漫せる凡ゆる惡傾向を排し、何事にも節制を守ることに留

意したいのであります。それはたゞ飲食だけではなく、働に於ても、運動、休養、休息、服裝等に於て、大いに節制を守らねばなりません、されば今述べた節制即ちテムペランスの一大法則を遵奉するとき、單に私共は健康を享受し得るのみか、人格方面に於ても強められ、精神的向上を期することが出來るのであります。特に克己はあらゆる心的方面に驚くべき寄與をなすものでありまして、私共が眞に節制を嚴守するとき、それは私共に迄多大の祝福と豐なる健康及び幸福を保證するものであります。(完)

## 空腹が最上のソースである

昭和五年八月廿五日印刷
昭和五年八月廿八日發行
昭和五年十月廿五日再版發行

OWARI NO FUKUIN

【健康知識】

【定價壹圓五拾錢】

編著者　末世之福音社編輯部
東京府豐多摩郡杉並町天沼一七一

發行人
印刷人　エー・ビー・コール
東京府豐多摩郡杉並町天沼一七一

印刷所　末世之福音社印刷部

發行所
東京府豐多摩郡杉並町天沼一七一
末世之福音社
東京京橋局私書函第七號
振替口座東京二一三二七番





上圖　東京衞生病院

下圖　東京衞生病院神田診療所

イー・ジー・ホワイト夫人原著　末世之福音社編輯部譯

# 創世時代と父祖の生活

末世之福音社發行

菊版　箱入　挿繪廿八葉　三八六頁

定價　金五圓　送料金拾八錢

本書は天地萬物創造の由來、イスラエル民族の曠野に於ける四十年の大旅行よりカナン建國までの歷史を詳述せるものでありまして、現代各人の信仰生涯に密接なる敎訓を含蓄せるものであります。本書を解して始めて人類初期の歷史は明瞭となり、信仰上裨益する處多きと共に興味津々として盡きざるものがあります。原著者ホワイト夫人は神の靈に直接導かれて本書を執筆したものであります。

# 末世之福音社出版圖書要目

- 安息日問題十講　四六版　九一五頁　定價一、五〇　送料〇、〇八
- 基督の再臨近し　四六版　一六五頁　定價一、五〇　送料十錢
- 基督に往くまで　四六版　一七四頁　定價一、五〇　送料〇、〇八
- 生命の路へ　四六版　一八〇頁　定價一、五〇　送料〇、〇八
- 死の彼方　四六版　二二〇頁　定價一、五〇　送料〇、〇八
- 現代の眞理　四六版　二四二頁　定價一、〇〇　送料〇、〇八
- 預言と世界の運命　四六版　一三九頁　定價一、〇〇　送料〇、〇六
- 時兆（月刊）　一部十錢稅五厘　一ヶ年一圓稅共